LOL ZONDER ALCOHOL



Project voor leerlingen
van de derde graad
lager onderwijs



VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

Didactisch concept

Arteveldehogeschool

Met dank aan de studenten bachelor lager onderwijs: Vicky Caekebeke, Lien Deboiserie, Lore Dejonckheere, Tine De Paepe, Annelies Meire, Thalassa Rombaut, Jennifer Sarron, Leen Van der Sypt, Valerie Van Tongerloo, Liesbeth Van Vlaanderen, Els Vermeulen.

Auteur en concept

Ilse Bernaert, stafmedewerker onderwijs VAD

Vormgeving

Het Geel Punt

Verantwoordelijke uitgever

F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

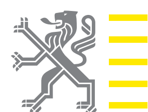
wettelijk depotnummer: D/2010/6030/22

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be









LOL ZONDER ALCOHOL



Project voor leerlingen
van de derde graad
lager onderwijs

1.
Handleiding voor de leerkracht

VAD
VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

Inleiding

Een project rond alcohol in de lagere school… is dat wel zinvol?

Wat weten we?

De kans dat kinderen vóór ze 12 worden in de verleiding komen om drugs te gebruiken is klein. Heel erg klein zelfs.

Maar voor alcohol ligt dat toch enigszins anders. **19,3% van de Vlaamse kinderen heeft vóór de leeftijd van twaalf jaar al alcohol gedronken.** En eenmaal ze 12 jaar geworden zijn, verandert er op korte tijd heel veel: kinderen worden pubers. Ze gaan grenzen aftasten en experimenteren ook met alcohol: 37,5% van de 12-14 jarigen dronk het laatste jaar alcohol (VAD, 2010).

Het is belangrijk om kinderen hierop voor te bereiden, zodat ze sterk genoeg zijn om zelf gezonde keuzes te maken en grenzen te trekken.

Preventie vóór het eerste glas

Om zo effectief mogelijk te zijn, werken we met jongeren best rond het thema alcohol **vóór ze beginnen met alcohol drinken** en wordt dit verder opgenomen doorheen de puberteit. Zo ondersteunen we kinderen (-16 jaar) om niet te drinken en vermijden we dat jongeren problemen krijgen met alcohol.

Bovendien omvat dit project meer dan enkel informatie over alcohol. We werken ook rond sociale vaardigheden en attitudevorming. Dat zijn namelijk basale vaardigheden in het leren omgaan met alcohol.

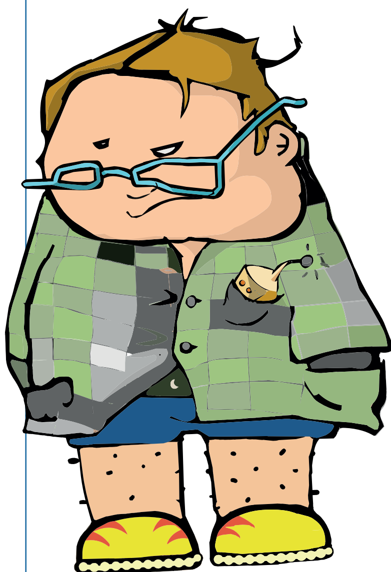
Voor alcohol is een gezonde keuze ‘niet drinken voor de leeftijd van 16 jaar’. Want alcohol is wel degelijk schadelijk voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een kind:

- De **hersenen** van kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral bij frequent gebruik, leiden tot **leerproblemen en verminderde geheugenprestaties**.
- Tijdens de adolescentie moeten jongeren een aantal **ontwikkelingstaken** vervullen. Ze moeten nog een eigen identiteit opbouwen, leren omgaan met succes en mislukking enzovoort. Overmatig alcoholgebruik verstoort dit proces en remt de ontwikkeling af. Dat kan invloed uitoefenen op karakter en gedrag.
- Kinderen en jongeren zijn ook letterlijk kleiner, kwetsbaarder en gevoeliger voor de **effecten** van alcohol dan volwassenen. Jongeren wegen minder dan volwassenen en hun lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen ze de effecten van alcohol sterker dan volwassenen en weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.
- Verder beschikken jongeren vaak nog niet over de **sociale vaardigheden** om probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.
- Ten slotte staat vast dat hoe vroeger een kind met het drinken van alcohol begint, **hoe groter de kans is dat het later een drankprobleem krijgt**. Zo maar even 40% van de kinderen die al voor hun dertiende regelmatig alcohol dronken, ontwikkelt later een alcoholprobleem.

Doelstelling van het project

Het project **LOL zonder alcohol** wil **kinderen stimuleren en ondersteunen om een gezonde keuze te maken en (nog) geen alcohol te drinken**. We doen dit door samen met hen te onderzoeken wat alcohol is en doet, hen te stimuleren om kritisch te denken, bewustwording van hun eigen houding en confrontatie met andere houdingen, hun sociale vaardigheden te versterken en hun weerbaarheid te verhogen. De concrete interesse- en belevingswereld van de kinderen staat centraal en vormt het uitgangspunt voor een interactieve dialoog rond het thema alcohol.

Gezien deze brede benadering, is het zeker een meerwaarde om de lessenreeks op te nemen in de schooleigen curriculumlijn 'sociale vaardigheden'.



Voor wie?

Het project **LOL zonder alcohol** is uitgewerkt op maat van leerlingen van de **derde graad lager onderwijs**. Vanaf de derde graad bezitten kinderen de noodzakelijke cognitieve vaardigheden en ook ervaringen om te begrijpen wat sociale invloed betekent (de vriendenkring wordt ook steeds belangrijker) en om informatie over alcohol te bevatten.

We geven de voorkeur aan het **zesde leerjaar**. Maar ook met leerlingen in het vijfde met voldoende maturiteit kan met het project gewerkt worden. We laten dit over aan de inschatting van de leerkracht, die zijn of haar klasgroep uiteindelijk het beste kent.

Samenwerking met de Arteveldehogeschool

Het project **LOL zonder alcohol** werd ontwikkeld in samenwerking met de Arteveldehogeschool, afdeling bachelor in het onderwijs: lager onderwijs. Het proces bestond uit ontwerpen, uitschrijven, materialen aanmaken, uittesten in verschillende basisscholen, herschrijven enzovoort. Het uittesten in de praktijk leverde informatie aan op het vlak van didactiek en inhoud van de lessen, maar ook op het gebied van haalbaarheid, attitudes van school (directie, leerkrachten en leerlingen) en de ouders tegenover het thema, inbedding in schoolgebeuren, ...

Deze kruisbestuiving tussen de expertises rond de alcohol- en drugthematiek, rond onderwijspedagogie/-didactiek èn de expertise uit de praktijk vormt de kracht van het project **LOL zonder alcohol**.

Deel van het gezondheidsbeleid

Het project **LOL zonder alcohol** kadert binnen het ontwikkelen van een evenwichtig en breed schoolspecifiek gezondheidsbeleid. Sinds september 2007 wordt van scholen verwacht dat ze zich inspannen om een gezondheidsbeleid te ontwikkelen op maat van hun leerlingen. Een gezondheidsbeleid krijgt vorm door educatie, het nemen van structurele maatregelen en afspraken (regelgeving). Een school die werkt volgens deze methodiek heeft ook oog voor het detecteren en het begeleiden van individuele leerlingen met problemen. Doelstelling van het gezondheidsbeleid is het stimuleren en ondersteunen van kinderen bij de keuze voor een gezonde levensstijl.

Het project **LOL zonder alcohol** richt zich hierbij op een gezonde levensstijl rond alcohol. En net zoals bij andere gezondheidsthema's, is het ook bij alcohol belangrijk om binnen dit project, naast de lessen, ook oog te hebben voor het creëren van een ondersteunend schoolklimaat, het betrekken van de ouders en het zorgaanbod.

Participatie

In het project zijn de leerlingen mee verantwoordelijk voor de organisatie van het openklasmoment. Ook in het kader van andere activiteiten kan samen gezorgd worden voor de aankleding van het klaslokaal, de speelplaats, voor het keuzeaanbod van middagactiviteiten, … zodat op die manier de participatie van de kinderen bevorderd wordt.

Structurele maatregelen: geïntegreerde preventie & schoolcultuur

De 8 lessen van **LOL zonder alcohol** staan niet los van wat er verder in de klas en in de school gebeurt.

- Het is belangrijk dat de kinderen gestimuleerd worden om de sociale vaardigheden die ze oefenen in de les assertiviteit ook op andere momenten te hanteren. Daarom wordt in het project gevraagd om tussen de lessen door (naast bv. taal of wiskunde) af en toe een rollenspel boven te halen en ook aandacht te besteden aan assertief gedrag in dagdagelijkse situaties. Uiteraard moet dit niet (steeds) over situaties rond alcohol gaan, maar kan je aan de slag met diverse thema's en situaties.
- Door op het openklasmoment ook andere klassen uit te nodigen om een kijkje te komen nemen, wordt het project opengetrokken naar de school in zijn geheel.

Ouders betrekken

Ouders zijn een belangrijke partner van de school in het werken rond gezondheid, ook rond alcohol. **LOL zonder alcohol** betrekt de ouders op verschillende momenten:

- Bij de start van de lessenreeks krijgen de ouders een flyer die hen informeert over het hoe, wat en waarom van het project.
- De leerlingen maken elk een projectboek en krijgen elk een **bladwijzer** om in de agenda te steken. De bladwijzer bevat de kernboodschap van **LOL zonder alcohol**, die via de agenda ook weer tot bij de ouders raakt.



- Als afsluiter worden de ouders uitgenodigd op een openklasmoment, zodat ze kunnen zien wat de kinderen allemaal gemaakt en beleefd hebben.

Flyer voor de ouders

Een belangrijke meerwaarde van het meegeven van de flyer aan de ouders in het begin van het project, is dat op die manier ook mogelijke terughoudendheid of weerstand kan voorkomen worden. Tijdens het uittesten van het project in diverse scholen, bleek dat een aantal ouders vragen had bij het werken rond het thema alcohol in het lager onderwijs. Nadere bevraging leerde dat er bij deze ouders het – bijna automatische – idee leefde dat het project zich zou situeren in de beladen sfeer van (zwaar) alcoholmisbruik. De flyer plaatst het project onmiddellijk voor alle ouders in het juiste perspectief.

Door de ouders op deze wijze te betrekken, toont de school welke inspanningen ze zelf doet om een gezonde, toffe leefomgeving te creëren. Bovendien vergroot op die manier de effectiviteit van het project doordat in het gezin het gesprek over alcohol verder wordt gezet.

Indien er ouders zijn die (nog) vragen hebben rond alcohol en opvoeding, kan je verwijzen naar de site www.acoolworld.be. Daar kunnen ze terecht voor meer informatie, o.a. de digitale brochure "Tieners, alcohol en drugs. Informatie voor ouders van 10- tot 12-jarigen" (VAD, 2009).

Begeleiding (zorgaanbod)

Werken rond alcoholpreventie betekent ook aandacht hebben voor kwetsbare kinderen. We denken hierbij aan de problematiek van kinderen wiens moeder of vader drinkt. België telt naar schatting 183.000 kinderen onder de 15 jaar met ouders die een alcoholprobleem hebben.

Het project **LOL zonder alcohol** heeft niet als doelstelling om expliciet rond deze problematiek te werken met de klasgroep. Maar het project biedt deze kinderen wel een laagdrempelig kanaal naar informatie en begeleiding.

Doorheen de lessen **LOL zonder alcohol** wordt namelijk gewerkt met een klasbrievenbus, waar alle leerlingen (eventueel anoniem) hun vragen kunnen stellen. Daarnaast kunnen de kinderen tijdens het project hun gedachten, gevoelens van zich afschrijven in hun projectboek waarin ook verwezen wordt naar de website www.acoolworld.be waar ze terechtkunnen met al hun vragen over alcohol.

Wanneer tijdens het project bepaalde kwetsbaarheden van een kind zichtbaar worden, zoals een problematiek van een ouder die drinkt, is het belangrijk om als leerkracht de zorgcoördinator te betrekken die samen met het CLB een zorgaanbod kan uitwerken. Ook hiervoor bestaat specifiek materiaal, zoals het boekje "Als je ouder drinkt" (VAD, 2010).

Regelgeving

Ten slotte kan ook regelgeving rond alcohol sensibiliserend werken. Afspraken rond het schenken van alcohol op schoolfeesten, mogelijks ondersteund door gebruik van de ballonnen **LOL zonder alcohol** voor de decoratie van de lokalen/feestzaal, kunnen sensibiliserend werken naar de omgeving van de jongere (ouders of grootouders).

Overzicht lessenreeks

VOORAF De ouders informeren en de klasbrievenbus installeren

Bijlage 1: project-flyer voor de ouders

LES 1: Alcohol...?!?
Introductie van het thema alcohol

Bijlage 1: Verhaal van Spike
Bijlage 2: Prent van Spike, Birdy, Takani & Kim

LES 2: Alcohol... Wie, wat, waar?
Bewustwording: kennis over alcohol

Bijlage 1a: Werkbundel
Bijlage 1b: Werkbundel / Oplossingen
Bijlage 2: Opdrachtenkaarten per hoek
Bijlage 3: Kaart winkelier
Bijlage 4: Klantenkaarten
Bijlage 5: Informatiefiche hoek 5
Bijlage 6: Informatiefiche hoek 1

LES 3: Alcohol & je lichaam
Bewustwording: risico's en effecten van alcohol

Bijlage 1a: Infobundel
Bijlage 1b: Infobundel / Oplossingen
Bijlage 2: Tekst A, B, C

LES 4: Assertivo
Oefenen van assertief gedrag

Bijlage 1: Kaartjes
Bijlage 2: Test jezelf
Bijlage 3: Situaties voor het rollenspel
Bijlage 4: Informatie voor de leerkracht
Bijlage 5: Bordkaarten assertief gedrag

LES 5: 'Wij zeggen neen!' Themalied

Bijlage 1: Liedtekst 'Wij zeggen neen!'

LES 6: Alcohol in de media Kritisch omgaan met reclame

Bijlage 1a: Werkbundel
Bijlage 1b: Werkbundel / Oplossingen
Bijlage 2: Takenkaarten
Bijlage 3: Volgkaart tv-reclamespot
Bijlage 4: Volgkaart radioreclamespot

LES 7: Wat vond ik ervan? Syntheseles

Bijlage 1: Quizvragen en antwoorden
Bijlage 2: JUIST/FOUT-kaartjes

LES 8: LOL zonder alcohol in de kijker Feestelijk openklasmoment

Eindtermen en leerdoelen WO

1. Eindtermen

In functie van gezondheidsopvoeding beoogt het project te werken aan verscheidene eindtermen:

Eindtermen wereldoriëntatie (geldig vanaf 01/09/2010)

Wereldoriëntatie – Natuur

Levende en niet-levende natuur

ET 1.9 De leerlingen kunnen de functie van de zintuigen, het skelet en de spieren op een eenvoudige wijze verwoorden.

Gezondheid

ET 1.17 De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.

ET 1.18 De leerlingen weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Wereldoriëntatie – Mens

Ik en mezelf

ET 3.1 (attitude) De leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uit.

ET 3.2 De leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatiegebonden zijn.

ET 3.3 (attitude) De leerlingen tonen in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.

Ik en de ander

ET 3.4 De leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen.

ET 3.5 (attitude) De leerlingen tonen de bereidheid zich te oefenen in omgangswijzen met anderen waarin ze minder sterk zijn.

ET 3.6 (attitude) De leerlingen tonen in een eenvoudige conflictsituatie in de omgang met leeftijdgenoten de bereidheid om te zoeken naar een geweldloze oplossing.

Ik en de anderen: in groep

ET 3.7 (attitude) De leerlingen hebben aandacht voor de onuitgesproken regels die de interacties binnen een groep typeren en zijn bereid er rekening mee te houden.

Wereldoriëntatie – Maatschappij

Sociaal-culturele verschijnselen

ET 4.7 (attitude) De leerlingen kunnen er in hun omgang met leeftijdgenoten op discrete wijze rekening mee houden dat niet alle kinderen in hetzelfde type gezin wonen als zijzelf.

Leergebiedoverschrijdende eindtermen sociale vaardigheden

Sociale vaardigheden – domein relatiewijzen

ET 1.1 De leerlingen kunnen zich op een assertieve wijze voorstellen.
ET 1.2 De leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen.
ET 1.3 De leerlingen kunnen zorg opbrengen voor iets of iemand anders.
ET 1.4 De leerlingen kunnen hulp vragen en zich laten helpen.
ET 1.5 De leerlingen kunnen bij groepstaken leiding geven en onder leiding van een medeleerling meewerken.
ET 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
ET 1.7 De leerlingen kunnen zich weerbaar opstellen naar leeftijdgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.
ET 1.8 De leerlingen kunnen zich discreet opstellen.
ET 1.9 De leerlingen kunnen ongelijk of onmacht toegeven, kritiek beluisteren en eruit leren.

Sociale vaardigheden – domein gespreksconventies

ET 2. De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.

Sociale vaardigheden – domein samenwerking

ET 3. De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

2. Leerdoelen

De brede, integrale aanpak binnen het project **LOL zonder alcohol** laat toe domeinoverschrijdend te werken aan verschillende leerdoelen uit het leergebied wereldoriëntatie.

U vindt hierbij een overzicht van de leerdoelen uit het

- Leerplan basisonderwijs – Leergebied wereldoriëntatie / GO!, 2010
- Leerplan wereldoriëntatie voor de basisschool / OVSG, 2010
- Leerplan wereldoriëntatie / VVKBaO, 2010

Bij elke les vindt u tevens deze leerdoelen opgesomd. Hieronder vindt u per leerdoel, de lessen waarin deze aan bod komen.

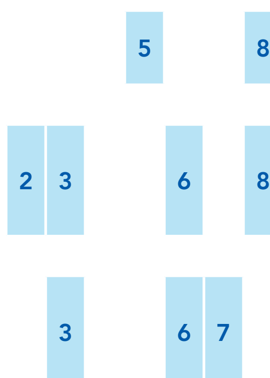
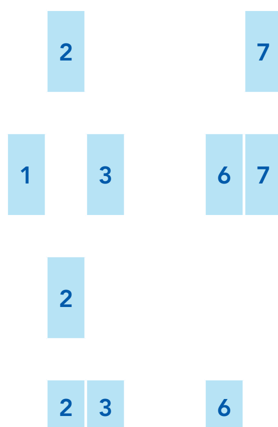
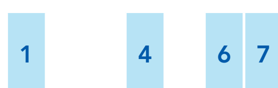
Uiteraard kan elke school, elke leerkracht deze verder verfijnen of verbreden op basis van het pedagogisch concept van de school, van de specifieke eigenheid en noden van de klasgroep.

Les								Thema en leerdoelen
1	2	3	4	5	6	7	8	**Leerplan basisonderwijs / Leergebied wereldoriëntatie / GO!**
								Domein Natuur **Mens en gezondheidseducatie / 3de graad**
		3				7		Een aantal essentiële feiten zoals: ▶ de bloedsomloop staat mee in voor de transport van stoffen doorheen het hele lichaam in de juiste context gebruiken.
		3				7		Een aantal relaties zoals: ▶ gezondheid – verslaving – drugs in een juiste context kunnen plaatsen.
								Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat:
		3				7		▶ alle stelsels onderling afhankelijk zijn van elkaar;
1	2							▶ sommige roesmiddelen wel en andere geen sociaal aanvaarde drugs zijn;
		3				7		▶ een gezond en hygiënisch levenspatroon belangrijk is.
								Het zelfstandig kunnen uitvoeren van een aantal essentiële vaardigheden en het verwerven/nastreven van attitudes zoals:
	2	3				7		▶ ongezond gedrag herkennen, bespreken en eventueel veranderen;
	2	3					8	▶ op hun niveau informatiebronnen (boeken, tijdschriften, beeldmateriaal enzovoort) raadplegen.
								Domein Technologie **3de graad**
	2				6			Een aantal essentiële feiten zoals: ▶ om met de computer te werken moet je exact juiste procedures volgen in de juiste context kunnen gebruiken.
	2				6		8	Een aantal relaties zoals: ▶ computer – beeld – geluid – bewaren – internet – informatie in de juiste context kunnen gebruiken.
								Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat:
					6			▶ een bestand van een computer opgeslagen kan worden op een gegevensdrager;
	2							▶ internet via het wereldwijde web een enorm grote schat aan informatie aanbiedt.

Les	Thema en leerdoelen
	Domein Mens (1)
	(1)Binnen het leerplan is geopteerd om dit niet via aparte lesinhouden aan te pakken. Een globale aanpak van de persoonlijkheidsontwikkeling staat centraal. We geven enkele krachtlijnen die van toepassing zijn voor het project weer.
	Ik en mezelf
4 5 6 8	▶ De leeromgeving biedt een brede waaier aan expressiemogelijkheden binnen uiteenlopende leerdomeinen.
1 4 5 6 8	▶ De leeromgeving spreekt de innerlijke belevingswereld van elke leerling voldoende aan waardoor een succesvolle ontwikkeling mogelijk wordt.
1 3 4 7	▶ Regelmatig kringgesprekken organiseren, waarbinnen het kind als individu op een veilige manier zijn verhaal kan doen.
1 2 3 4 6 8	▶ Ruimte creëren en respect hebben voor het eigen geschreven en gesproken woord, voor de eigen oplossingsstrategieën enz.
4 6 8	▶ Mogelijkheden aanbieden om de eigen expressie van de leerlingen telkens weer een eigen, waardevolle plaats te geven.
1 2 3 4 8	▶ Voldoende ruimte (respect) voor privacy.
4 6	▶ Een sfeer te creëren waarbinnen elk kind zichzelf kan zijn en hiervoor gerespecteerd wordt.
8	▶ De band tussen hetgeen buiten en binnen de school gebeurt versterken.
8	▶ Het creëren van een open communicatie met de verschillende ouders.
	Ik en de ander
2 3 4 6 8	▶ Voldoende gelegenheid bieden om de leerlingen tijdens de leeractiviteiten met elkaar te laten omgaan, samen te werken, …
2 3 6	▶ Ervoor zorgen dat de wijze van omgaan met elkaar besproken wordt.
4 6 8	▶ Actieve werkvormen, waarbij kinderen de opdracht/mogelijkheid krijgen een persoonlijke inbreng te leveren in een groepsactiviteit, zijn een voorwaarde om tot een coöperatieve klasgroep te kunnen komen, waar het samenwerken een positieve betekenis krijgt.
	Ik en de anderen: volwassenen
4 5 6	▶ Kinderen moeten leren zich weerbaar op te stellen, ook tegenover volwassenen.
4 5	▶ Ze moeten leren inzien dat ieder van hen op een of ander moment voor de keuze zal worden geplaatst om al dan niet op te komen voor zichzelf.
	Domein maatschappij
	Sociaal-economische verschijnselen / 3de graad
6	Een aantal relaties zoals: ▶ reclame in een juiste context gebruiken.
6	Het verwerven van een aantal inzichten zoals dat: ▶ de aanschaf van producten en/of goederen die leerlingen bezitten door allerlei reclame en/of door voorbeelden op tv beïnvloed zijn.
6	Het zelfstandig kunnen uitvoeren van een aantal essentiële vaardigheden en het verwerven/nastreven van attitudes zoals: ▶ op reclame enkele duidelijke lokmiddelen aantonen, die de verkoop proberen te stimuleren.

Les	Thema en leerdoelen
	Leerplan Wereldoriëntatie voor de basisschool / OVSG
	Domein Natuur **Leerlijn 3 Levende natuur: organismen** **WO-NAT-03** **Lagereschoolkinderen 10j -11j**
3, 7	21. De leerlingen zien in dat organen, zintuigen, spieren, zenuwen, hersenen en skelet als één samenhangend geheel functioneren.
	Leerlijn 7 Gezondheid **WO-NAT-07** **Lagereschoolkinderen 10j -11j**
	Algemene doelen
3, 7	3. De leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.
3, 7	5. De leerlingen weten dat bepaalde ziekteverschijnselen en handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.
	Welbevinden
4	22. De leerlingen respecteren beperkingen en mogelijkheden van anderen.
	Risicogedrag
3	29. De leerlingen weten dat sommige producten verslavend zijn en/of ernstige gezondheidsrisico's kunnen inhouden.
	Domein Techniek **Leerlijn 2 Techniek hanteren** **WO-TEC-03** **Lagereschoolkinderen 10j -11j**
	Techniek hanteren – gebruiken
2, 6, 8	4. De leerlingen gaan vaardig en correct om met materialen en gereedschappen die aan hun leeftijd aangepast zijn.
2, 6, 8	5. De leerlingen gebruiken technische realisaties in verschillende toepassingsgebieden van techniek (voorbeeld van een toepassingsgebied: correct en functioneel gebruiken van een computer, digitaal fototoestel).
	Maken
6	24. De leerlingen voeren een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uit.
	Domein Maatschappij **Leerlijn 1 Sociaal-economische verschijnselen** **Lagereschoolkinderen 10j >**
	1.5 Reclame
6	30. De leerlingen beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door de reclame en de media.
6	31. De leerlingen weten dat reclamemakers middelen gebruiken om producten of artikels aantrekkelijk voor te stellen.
6	35. De leerlingen kunnen reclameboodschappen analyseren en kritisch beoordelen.
	Leerlijn 2 Sociaal-culturele verschijnselen **Lagereschoolkinderen 10j >**
	2.2 Groepen en culturen
2, 3, 6, 8	14. De leerlingen ervaren dat taakverdelend werken of samenwerken zinvol kan zijn en kunnen de positieve gevolgen daarvan verwoorden.

Les								Thema en leerdoelen
								Leerlijn 3 Politieke en juridische verschijnselen **Lagereschoolkinderen 10j >**
								3.1 Regels en afspraken
	2				6		8	3. De leerlingen kunnen zelf waken over het naleven van regels die zij afgesproken hebben.
	2				6		8	4. De leerlingen kunnen afspraken vastleggen, evalueren en bijsturen.
								Domein Mens **Leerlijn 1 Sociale cognitie** **Lagereschoolkinderen 10j >**
								1.1 Bewust van jezelf: weten wat je voelt, denkt en doet (zelfkennis).
1		3	4		6	7		4. De leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie eigen indrukken, gevoelens, gedachten en waarderingen spontaan uit.
			4					6. De leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat hun gevoelens situatiegebonden zijn.
								1.2 Jezelf in de gevoelens, gedachten, bedoeling van de ander(en) verplaatsen (perspectief nemen) en hiermee (op cognitief niveau) rekening houden.
			4					4. De leerlingen kunnen zich voorstellen wat de ander denkt, bedoelt en voelt.
								1.3 Inzicht verwerven in sociale (probleem)situaties
		3						1. De leerlingen kunnen een sociale probleem- of conflictsituatie begrijpen.
			4					11. De leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen.
								Leerlijn 2 Sociale vaardigheden **Lagereschoolkinderen 10j >**
								2.2 Hulp durven vragen en zich laten helpen
			4					3. De leerlingen stellen op een adequate wijze vragen.
								2.3 Respect en waardering opbrengen in omgang met anderen
			4					8. De leerlingen tonen bereidheid zich te oefenen in omgangsvormen met anderen waarin ze minder sterk zijn.
								2.5 Kunnen leiding geven bij groepstaken
							8	4. De leerlingen kunnen een verslag uitbrengen van een groepstaak.
								2.7 Kritisch zijn en een eigen mening formuleren
1			4					5. De leerlingen kunnen kritisch een situatie waarnemen en ze zo verwoorden dat ze bespreekbaar wordt.
			4	5	6			7. De leerlingen kunnen weerstand bieden aan de conformiteitsdruk van groepen en mensen.
								2.12 Kunnen samenwerken en samenspelen met anderen
	2				6		8	5. De leerlingen kunnen regels en een taakverdeling afspreken met het oog op een vlotte groepswerking bij een spel of taak: zelfstandig.

Les	Thema en leerdoelen
	Leerplan Wereldoriëntatie VVKBAO
	Overkoepelende doelstellingen **Basisattitudes, 5-6**
 5, 8	0.3 Kinderen beleven en ervaren een intense verbondenheid met de wereld. Dit houdt in dat ze: ▶ ruimte maken/krijgen om samen te zingen, samen te vieren, samen te eten, …
2, 3, 6, 8	0.5 Kinderen werken samen. Dit houdt in dat ze: ▶ overleggen over groepsopdrachten, ▶ terugblikken op de manier waarop ze hebben samengewerkt, ▶ regels en een taakverdeling afspreken bij een spel of een opdracht.
3, 6, 7	0.7 Kinderen kunnen en durven problemen aanpakken. Dit houdt in dat ze: ▶ een probleem herkennen, ▶ zich een voorstelling vormen van een probleem, ▶ een probleem analyseren.
	Basisvaardigheden, 5-6
 2, 7	0.11 Kinderen kunnen kwalitatief en kwantitatief vergelijken. Dit houdt in dat ze: ▶ lengte, oppervlakte, volume, massa kunnen meten met voor hen bekende hulpmiddelen.
1, 3, 6, 7	0.12 Kinderen kunnen uit een aantal vaststellingen zelf conclusies trekken. Dit houdt in dat ze: ▶ waarnemingen met elkaar kunnen confronteren en zo tot vaststellingen komen, ▶ vaststellingen kunnen combineren tot een besluit.
2	0.13 Kinderen kunnen informatiebronnen op een doeltreffende manier hanteren. Dit houdt in dat ze: ▶ bij het zoeken naar informatie doeltreffend gebruik kunnen maken van de eigen voorkennis, naslagwerken, grafieken, boeken, …
2, 3, 6, 8	0.15 Kinderen kunnen verslag uitbrengen over hun bevindingen. Dit houdt in dat ze: ▶ verslag kunnen uitbrengen over een taakgroep.
	Mens en levensonderhoud **Verhandelen en consumeren, 5-6**
 6	1.12 Kinderen zijn er zich van bewust dat consumptie wordt beïnvloed. Dit houdt in dat ze: ▶ ervaren, vaststellen en uiten dat allerlei factoren consumptiegedrag beïnvloeden zoals lichamelijke behoeften, andere mensen, reclame, media, … ▶ kunnen illustreren met voorbeelden uit hun leefwereld dat gedrag (als consument) beïnvloed wordt door reclame en de media.
	Mens en zingeving **Mensen geven richting aan hun leven, 5-6**
 1, 4, 6, 7	2.10 Kinderen denken na over de eigen mogelijkheden en keuzes. Dit houdt in dat ze: ▶ antwoorden zoeken op vragen als: wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? Hoe ga ik om met …? Waarom kies ik voor …? Hoe reageer ik op …? Hoe denk ik over …?

Les	Thema en leerdoelen
	Mens en het muzische **Expressie, 5-6**
5, 8	3.6 Kinderen combineren woord, beweging, beeld, drama, muziek, … om de ervaringen rond een thema of project naar anderen te communiceren. Dit houdt in dat ze: ▶ bij de voorstelling van een thema of project gebruik maken van een origineel projectboek, een zelfbedacht themalied, een rollenspel, een dans, een fotocollage, …
	Mens en medemens **Ik ken mezelf, 5-6**
1, 3, 4, 7	4.2 Kinderen ontwikkelen vertrouwen in eigen mogelijkheden. Dit houdt in dat ze: ▶ eigen mogelijkheden, kenmerken, indrukken, gevoelens, wensen, beperkingen, voorkeuren, waarderingen, durven en willen uitdrukken, ▶ de bereidheid tonen zich te oefenen in omgangsvormen waarin ze minder sterk zijn.
4	4.3 Kinderen ontwikkelen een genuanceerde kijk op hun eigen gevoelens en gaan er op een adequate wijze mee om. Dit houdt in dat ze: ▶ kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie.
	Ik ga om met andere mensen, 5-6
1, 4	4.5 Kinderen kunnen zich verplaatsen in de gedachten, gevoelens en waarnemingen van anderen en houden daar rekening mee. Dit houdt in dat ze: ▶ weten dat mensen eenzelfde situatie op een verschillende wijze kunnen ervaren en er verschillend op kunnen reageren, ▶ in concrete situaties verschillende manieren van omgang met elkaar kunnen herkennen en erover praten, ▶ kunnen aangeven hoe verschillende omgangswijzen van mensen op elkaar inspelen.
2, 3, 6, 8	4.10 Kinderen kunnen leiding geven. Dit houdt in dat ze: ▶ verslag kunnen uitbrengen over een taakgroep, ▶ verantwoordelijkheid voor een groepstaak op zich kunnen nemen.
4	4.14 Kinderen kunnen zich op een passende manier weerbaar opstellen.
	Mens en techniek **Systemen, 5-6**
2, 6, 8	6.8 Kinderen zien in hun omgeving verschillende informatieverwerkende toestellen voorkomen, waarvan ze er zelf enkele kunnen instellen en/of bedienen. Dit houdt in dat ze: ▶ een cd-speler, een pc, … zelf kunnen bedienen.
	Technisch denkproces, 5-6
6	6.13 Kinderen kunnen een constructieactiviteit of een bereiding correct uitvoeren. Dit houdt in dat ze: ▶ aan de hand van een al dan niet zelfgemaakte, eenvoudige werktekening of handleiding het geschikte materiaal en gereedschap kiezen en daarmee de constructieactiviteit of de bereiding stap voor stap juist en veilig uitvoeren.
2, 6, 8	6.18 Kinderen kunnen met techniek omgaan in verschillende toepassingsgebieden. Dit houdt in dat ze: ▶ technische realisaties uit verschillende toepassingsgebieden van techniek kunnen gebruiken.

Les	Thema en leerdoelen
	Mens en natuur **Zorg om de eigen gezondheid, 5-6**
3, 7	7.14 Kinderen zien in dat leefgewoonten de gezondheid kunnen bevorderen of schaden en handelen er naar. Dit houdt in dat ze: ▶ gezonde en ongezonde leefgewoonten in verband kunnen brengen met het functioneren van het eigen lichaam.
3	7.15 Kinderen trachten door hun gedrag gezondheidsrisico's te vermijden. Dit houdt in dat ze: ▶ weten hoe ze een beroep kunnen doen op een vertrouwenspersoon, ▶ weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.
	Mens en tijd **Dagelijkse tijd, 5-6**
2, 3, 6, 8	8.7 Kinderen kunnen een planning maken in de tijd en er zich aan houden. Dit houdt in dat ze: ▶ een welomschreven opdracht in een kleine groep kunnen uitvoeren volgens de vooropgestelde taakverdeling en tijdsbepaling.
	Mens en ruimte **Ruimtelijke inrichting, 5-6**
8	9.5 Kinderen kunnen een ruimte aangenaam en functioneel helpen inrichten. Dat houdt in dat ze: ▶ suggesties kunnen geven om een ruimte in te richten, bv. het klaslokaal.

LOL zonder alcohol



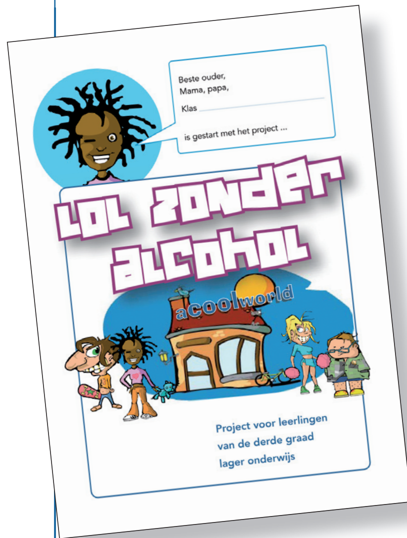
Project voor leerlingen
van de derde graad
lager onderwijs

2.
Lesboek

VAD
VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

Vooraf

Voordat je als leerkracht start met het project, is het belangrijk volgende aandachtspunten even door te nemen:



1. Informeren van de ouders over het project LOL zonder alcohol

Bij de start krijgen de ouders een flyer die hen informeert over het hoe, wat en waarom van het project. De flyer kadert het project ook binnen het werken aan een gezondheidsbeleid op school en benadrukt dat de invalshoek een positieve boodschap is, nl. het stimuleren van gezonde keuzes.

Met die flyer toon je als leerkracht welke inspanningen je doet om een gezonde, toffe leefomgeving te creëren. Je verwittigt de ouders ook al dat ze nog uitgenodigd zullen worden voor een openklasmoment.

Bovendien kan mogelijke terughoudendheid of weerstand t.o.v. het project voorkomen worden. Tijdens het uittesten van het project **LOL zonder alcohol** in diverse scholen bleek dat een aantal ouders vragen had bij het werken rond het thema alcohol in het lager onderwijs. Nadere bevraging leerde dat er bij deze ouders – toen ze de eerste keer hoorden van het project – het idee leefde dat het project zich zou situeren in de beladen sfeer van (zwaar) alcoholmisbruik. De flyer plaats het project onmiddellijk voor alle ouders in het juiste perspectief

Op www.acoolworld/school vind je een flyer voor de ouders, waar je info op maat van jouw school of klas kan invullen. Idealiter geef je in de flyer ook al aan wanneer het feestelijk openklasmoment zal doorgaan (cf. 3. De afsluiter).

2. Een veilige omgeving: de klasbrievenbus

Voor kinderen met problemen ...

Soms kan het zijn dat kinderen gevoelens of vragen hebben die ze niet luidop durven uit te spreken. Ook alcohol is voor sommige kinderen een gevoelig onderwerp. België telt naar schatting 183.000 kinderen onder de 15 jaar met ouders die een alcoholprobleem hebben.

Het is niet de bedoeling om tijdens de lessen alcoholpreventie expliciet rond deze problematiek te gaan werken met de klasgroep. Maar het is wel belangrijk om je bewust te zijn van het feit dat zich in jouw klas mogelijk kinderen in deze situatie bevinden. Jij kan deze kinderen, in alle discretie, een kanaal bieden om in vertrouwen hun vragen te stellen. Het werken met een zorgenbrievenbus is hierbij een bruikbare methodiek.

Wanneer je als leerkracht tijdens een klasgesprek voelt dat een leerling problemen heeft rond alcoholgebruik in het gezin of wanneer een kind hierover vragen stelt via een briefje in de zorgenbrievenbus, neem je best volgende stappen:

- Geef aan, in een gesprek onder vier ogen met het kind, waar hij/zij informatie kan vinden. Op www.acoolworld.be/kids staan onder andere verhalen van andere kinderen en onder de knop 'alcoholproblemen' vindt het kind info en tips. De belangrijkste boodschap voor dit kind is "probeer goed voor jezelf te zorgen".
- Betrek de zorgcoördinator en/of de CLB-medewerker. Als leerkracht heb je geen beroepsgeheim, ook de zorgleerkracht niet, dit is enkel van toepassing voor het CLB. Zij zijn dan ook een belangrijke partner. Zij kunnen de situatie ten gronde bekijken, met oog voor het welzijn van het kind. Ook hiervoor bestaat specifiek materiaal, zoals het boekje "Als je ouder drinkt" (VAD, 2010).
- Uiteraard blijf je als leerkracht wel een belangrijke gesprekspartner van het kind.

Voor elk kind …

Maar uiteraard kan elke leerling die met een vraag, zorg of opmerking zit die hij of zij liever niet voor de hele klasgroep vertelt, op elk moment van de dag een briefje in de klasbrievenbus gooien. En dit hoeft echt niet over grote problemen en thematieken te gaan. Denk maar aan de sociale druk van leeftijdsgenoten en hoe kinderen daarmee omgaan? Wie ben ik? Wie wil ik zijn? Waar sta ik voor? Soms zijn kinderen op zoek naar zichzelf of stellen ze zich vragen. Dit kan moeilijk zijn en brengt heel veel emoties met zich mee.

Als leerkracht is het belangrijk om dit dan, op een vrij moment, apart met die leerling te bespreken. De briefjes kunnen ook anoniem gepost worden: afhankelijk van de inhoud van het briefje kan je proberen om, zonder naar de afzender te vragen, de vraag te beantwoorden in de klas.

3. De afsluiter: een feestelijk openklasmoment

Het project wordt afgesloten met de organisatie van een openklasmoment (les 8): de leerlingen presenteren het project aan:

- de ouders;
- andere klassen (nodig zeker de klas uit die 1 jaar jonger is, dat is voor hen ook al een opwarmertje voor het volgende jaar);
- …

Bouw dit in: neem foto's doorheen het project. Deze foto's kan je samen met een verslag van het project ook tijdens en na het project op de schoolwebsite plaatsen. Ook hier kan je de leerlingen laten meehelpen. Bv. de leerlingen kunnen aan het verslag en bijpassende foto's werken in een les Nederlands (schrijven).

Hou ook rekening met de praktische organisatie van het feest. Dit wordt in les 8 met de leerlingen uitgewerkt, en omvat o.a. volgende suggesties:

- uitnodiging maken voor de ouders;
- alcoholvrije en gezonde drankjes aanbieden;
- tentoonstelling maken van wat aan bod gekomen is tijdens de lessen;
- …

Je vindt op de website (www.acoolworld/school) ter illustratie enkele foto's van het project in de testscholen.

Les 1: Alcohol...?!?

Introductie van het thema alcohol

A. Situering van de les

Duur 50 minuten

Lesdoelen

- Het verhaal navertellen met eigen woorden.
- Ervaringen in verband met alcohol(gebruik) verwoorden.
- Een mening in verband met alcohol(gebruik) verwoorden.
- Associëren met het begrip 'alcohol'.
- Ervaringen en gevoelens op een persoonlijke manier uiten.
- Durven in discussie treden met leeftijdsgenoten.
- Reflecteren over eigen gedrag en gevoelens.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN NATUUR / MENS EN GEZONDHEIDSEDUCATIE

- Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat sommige roesmiddelen wel en andere geen sociaal aanvaarde drugs zijn.

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- De leeromgeving spreekt de innerlijke belevingswereld van elke leerling voldoende aan waardoor een succesvolle ontwikkeling mogelijk wordt.
- Regelmatig kringgesprekken organiseren, waarbinnen het kind als individu op een veilige manier zijn verhaal kan doen.
- Ruimte creëren en respect hebben voor het eigen geschreven en gesproken woord, voor de eigen oplossingsstrategieën enz.
- Voldoende ruimte (respect) voor privacy.

OVSG

DOMEIN MENS / SOCIALE COGNITIE

- 1.1 - 4.

DOMEIN MENS / SOCIALE VAARDIGHEDEN

- 2.7 - 5.

VVKBaO

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISATTITUDES

- 0.12

MENS EN ZINGEVING / MENSEN GEVEN RICHTING AAN HUN LEVEN

- 2.10

MENS EN MEDEMENS / IK KEN MEZELF

- 4.2

MENS EN MEDEMENS / IK GA OM MET ANDERE MENSEN

- 4.5

Didactisch materiaal

- Verhaal van Spike: “Biertje?” → LES 1, bijlage 1
- Prent van Spike, Birdy, Takani & Kim → LES 1, bijlage 2 en/of de poster ACOOLWORLD
- Het projectboek
- De klasbrievenbus → Vooraf
- A3-papier

Opmerking

Introduceer in deze les de ‘klasbrievenbus’ als middel voor de leerlingen om ‘dingen die je niet luidop wil zeggen’ een plaats te geven en onder de aandacht van de leerkracht te brengen.
Verder maken de leerlingen ook kennis met het projectboek, waarin de leerlingen doorheen het project hun gedachten, gevoelens en te onthouden zaken in kwijt kunnen.

B. Lesscenario

1. Inleiden van het thema met een verhaal

Hang de prent horende bij het verhaal zichtbaar op in de klas. Lees het verhaal voor of vertel het aan de leerlingen en pauzeer op de aangeduide plaats in het verhaal. Betrek de leerlingen reeds bij het verhaal door hen een mogelijk einde te laten voorspellen. De leerlingen geven mogelijke suggesties. Lees of vertel het einde van het verhaal.

Indien er een zithoek aanwezig is in de klas, is dit de uitgelezen plaats om over te gaan tot een gesprek.

2. Bespreken van de inhoud van het verhaal

Volgende richtvragen kunnen je helpen om het verhaal met de leerlingen te bespreken:

- Vertel bondig de inhoud van het verhaal.
- Waarom is Spike blij dat hij niet heeft gedronken?
- Wat vind je van zijn reactie tegenover zijn vrienden?
- Wat zou er gebeurd kunnen zijn indien Spike toch had gedronken?
- Wie herkent zich in de situatie waarbij de vader een pintje geeft aan Spike?
- Zijn er bij jullie regels of afspraken over alcohol drinken?

3. Maken van een mindmap rond alcohol

Maak samen met de leerlingen een klassikale mindmap rond alcohol op bord. Stuur de antwoorden desnoods in de gewenste richting d.m.v. richtvragen:

- Waar zit alcohol in?
- Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?
- Wanneer drinken mensen alcohol?
- Waarom drinken mensen alcohol?
- Wat zijn mogelijke gevolgen van alcohol?
- Hoe gedragen mensen zich nadat ze alcohol hebben gedronken?

Suggesties

- *Noteer de mindmap aan bord op A3-bladen, want in de volgende lessen wordt hierop verder gewerkt (bv. les 2). Bovendien kan je zo in de loop van het project steeds aanvullingen doen. Je kan de mindmap nadien gemakkelijk verplaatsen naar de prikbordwand. Zo wordt tijdens het feest (les 8) ook duidelijk wat er in de klas allemaal gebeurd is.*
- *Je kan de leerlingen ook eerst in kleine groep laten brainstormen a.d.h.v. de richtvragen en later hun antwoorden klassikaal samenbrengen.*

Achtergrondinfo

Alcohol is een maatschappelijk aanvaarde drug en maakt meestal deel uit van het sociale leven van volwassenen. Kinderen zien dat alcohol en plezier maken, samen gaat. Dit beeld wordt hen aangereikt via verschillende kanalen, zowel thuis als via de media. Maar soms zien kinderen ook de scherpere kanten van alcoholgebruik. In België zijn er ongeveer 183.000 kinderen die een moeder of vader hebben met alcoholproblemen (dat is één kind op tien).

Het is niet de bedoeling om tijdens de les rond deze problematiek te gaan werken. Maar het is wel belangrijk om aandacht te hebben voor het feit dat leerlingen zich in deze situatie bevinden. Dit kan o.a. door hen een kanaal te bieden om in vertrouwen hun vragen te stellen. Het werken met een klasbrievenbus is hierbij een bruikbare methodiek (cf. 4. 'Wat denk ik over alcohol').

4. Wat denk ik over alcohol?

Na de mindmap volgt een kringgesprek over eigen ervaringen, meningen en gevoelens omtrent alcoholgebruik. Op iedere vraag kan je uiteraard dieper ingaan afhankelijk van de antwoorden van de leerlingen. De vragen geven enkel de richting aan naar het verloop van de volgende lessen. Doelstelling is kinderen doen inzien dat zij zelf best geen alcohol drinken voor de leeftijd van zestien jaar. De voornaamste reden is dat alcohol schadelijk is voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.

Belangrijk hierbij, en dat geldt voor het hele project, is dat je als leerkracht een veilige omgeving schept voor de leerlingen. Laat hen voelen dat deelname aan het gesprek geheel vrijblijvend is en geen verplichting. Benadruk dat ze zelf bepalen wat ze willen vertellen. Maak de afspraak dat de informatie die ze delen binnen de groep blijft en alle kinderen hiertoe verantwoordelijkheid dragen.

Leg ook uit dat, wanneer de leerling met een vraag, zorg of opmerking zit die hij of zij liever niet voor de hele klasgroep vertelt, hij of zij op elk moment van de dag een briefje in de klasbrievenbus kan gooien. Jij als leerkracht zal dit dan, op een vrij moment, apart met hem of haar bespreken. Als ze willen, kunnen ze ook anoniem een vraag stellen. Jij kan deze dan, afhankelijk van de inhoud van de vraag, zonder naar de afzender te vragen, proberen te beantwoorden in de klas.

Suggesties

- *Meer info over het werken met de klasbrievenbus → Vooraf*
- *Verwijs naar het projectboek (cf. 5. 'Het projectboek'): ook daar is ruimte om hun gedachten, gevoelens van zich af te schrijven. Bovendien wordt daarin ook verwezen naar de website www.acoolworld.be/kids waar ze terechtkunnen met al hun vragen over alcohol.*

Hulpvragen:

- Wat vind je van alcohol?
- Heb je ooit al eens alcohol gedronken?
- Wat heb je dan gedronken?
- Waarom deed je dat?
- Waar vind je alcohol?
- Weten je ouders dat je alcohol hebt gedronken?
- ...

5. Het projectboek

De leerlingen krijgen elk een projectboek. Na het kringgesprek over eigen ervaringen, meningen en gevoelens omtrent alcoholgebruik krijgen ze de gelegenheid om hun eigen projectboek aan te vullen. Het projectboek is een belangrijk instrument om zicht te krijgen op de totaliteit van het project en om gedachten en gevoelens op een veilige manier te kunnen delen.

Suggestie *Laat de leerlingen de kans om na te denken over deze inleidende les. Geef hen tijd en ruimte om hun projectboek te personaliseren.*

Les 2: Alcohol... wie, wat, waar?

Bewustwording: kennis over alcohol

A. Situering van de les

Duur 90 minuten

Lesdoelen

- Verwoorden wat alcohol is.
- Voorbeelden geven van alcoholische dranken.
- Aanduiden van het alcoholgehalte op een verpakking.
- Drinkgedrag van mensen aflezen van statistieken en diagrammen.
- Onderzoeken wie drank kan kopen en waar (wetgeving).
- Afspraken kunnen naleven.
- Antwoorden op onderzoeksvragen correct verwoorden en toelichten.
- Een groepstaak afwerken binnen de vooropgestelde tijd.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN NATUUR / MENS EN GEZONDHEIDSEDUCATIE

- Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat sommige roesmiddelen wel en andere geen sociaal aanvaarde drugs zijn.
- Het zelfstandig kunnen uitvoeren van een aantal essentiële vaardigheden en het verwerven/nastreven van attitudes zoals:
  - ongezond gedrag herkennen, bespreken en eventueel veranderen;
  - op hun niveau informatiebronnen (boeken, tijdschriften, beeldmateriaal enzovoort) raadplegen.

DOMEIN TECHNOLOGIE

- Een aantal essentiële feiten zoals om met de computer te werken moet je exact juiste procedures volgen in de juiste context kunnen gebruiken.
- Een aantal relaties zoals computer – beeld – geluid – bewaren – internet – informatie in de juiste context kunnen gebruiken.
- Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat internet via het wereldwijde web een enorm grote schat aan informatie aanbiedt.

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- Ruimte creëren en respect hebben voor het eigen geschreven en gesproken woord, voor de eigen oplossingsstrategieën enz.
- Voldoende ruimte (respect) voor privacy.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDER

- Voldoende gelegenheid bieden om de leerlingen tijdens de leeractiviteiten met elkaar te laten omgaan, samen te werken, ...
- Ervoor zorgen dat de wijze van omgaan met elkaar besproken wordt.

OVSG

DOMEIN TECHNIEK / TECHNIEK HANTEREN

- WO-TEC-03 - 4.
- WO-TEC-03 - 5.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / SOCIAAL-CULTURELE VERSCHIJNSELEN

- 2.2 - 14.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / POLITIEKE EN JURIDISCHE VERSCHIJNSELEN

- 3.1 - 3.
- 3.1 - 4.

DOMEIN MENS / SOCIALE VAARDIGHEDEN

- 2.12 - 5.

VVKBaO

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISATTITUDES

- 0.5

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISVAARDIGHEDEN

- 0.11
- 0.13
- 0.15

MENS EN MEDEMENS / IK GA OM MET ANDERE MENSEN

- 4.10

MENS EN TECHNIEK / SYSTEMEN

- 6.8

MENS EN TECHNIEK / TECHNISCH DENKPROCES

- 6.18

MENS EN TIJD / DAGELIJKSE TIJD

- 8.7

Didactisch materiaal

- Mindmap LES 1
- Werkbundel / Kopieerblad → LES 2 bijlage 1a
- Werkbundel / Oplossingen →LES 2 bijlage 1b
- Opdrachtkaarten per hoek / Kopieerblad → LES 2 bijlage 2
- Kaart winkelier → LES 2 bijlage 3
- Klantenkaarten / Kopieerblad → LES 2 bijlage 4
- Informatiefiche hoek 5 → LES 2 bijlage 5
- Informatiefiche hoek 1 → LES 2 bijlage 6 (optioneel)
- Enkele kookboeken met verschillende recepten met alcohol
- Ingerichte hoek als winkeltje met bv. drank, kranten, snoep
- Computers met internetaansluiting (optioneel)

Opmerking

Indien je geen computer ter beschikking hebt, kan je werken met de Informatiefiche hoek 1.

B. Lesscenario

1. Herbekijken van de mindmap uit de voorgaande les

Neem de mindmap van de vorige les opnieuw als uitgangspunt. Bespreek met de kinderen de vragen en kennis die ze reeds noteerden. Leg hen uit dat ze deze les het antwoord op verschillende vragen zullen onderzoeken en nagaan of hun voorkennis correct is.

2. Toelichten van het hoekenwerk

Elke leerling krijgt een werkbundel. In de hoeken leg je de opdrachtenkaarten klaar met de uitleg. Voorzie per groep maximum 4 à 5 leerlingen en per hoek maximaal 15 minuten.
Licht de hoeken bondig toe voor de hele groep alvorens ze aan het werk gaan. Maak duidelijke afspraken met de leerlingen en spreek een signaal voor de wissels af.

Suggestie *Je kan iedere leerling een taak geven zoals tijdsbewaker, materiaalmeester, verslaggever, rustbewaker.*

3. Uitvoeren van het hoekenwerk

Hoek 1

Op de computer opzoeken wat alcohol is en welke alcoholische dranken er bestaan op de vragen-pagina van www.acoolworld.be/kids.

Suggestie *Indien je geen computer ter beschikking hebt, kan je als alternatief gebruik maken van de Informatiefiche hoek 1 (bijlage 6).*

Hoek 2

Op verschillende soorten flessen op zoek gaan naar het alcoholgehalte van deze dranken. De leerlingen maken ook kennis met de verschillen tussen de alcoholische dranken en het principe van standaardglazen.

Suggestie *Je kan verschillende alcoholische dranken meebrengen naar de klas: fles wijn, flesje bier, mixdrankje (bv. Bacardi Breezer), fles sterkedrank. Of je kan de leerlingen dit laten opzoeken via internet op de website www.acoolworld.be/kids.*

Hoek 3

Door te gaan 'winkelen', leren de leerlingen wie, waar en wanneer alcohol kan kopen.

Hoek 4

Uit verschillende informatiebronnen op zoek gaan naar gerechten waar alcohol in verwerkt is en welke alcoholische drank het meest gebruikt wordt bij bereidingen. De leerlingen gaan ook de hoeveelheid alcohol na bij ieder gerecht.

Hoek 5

De leerlingen onderzoeken het drinkgedrag van de mensen door het interpreteren en analyseren van diagrammen, statistieken en andere gegevens.

Als leerkracht controleer en begeleid je waar nodig.

4. Evalueren van de verschillende opdrachten

Het materiaal uit de hoeken wordt verzameld op één plaats. Alle leerlingen nemen terug plaats aan hun eigen bank en nemen de werkbundel mee.
De opdrachten van de verschillende hoeken worden klassikaal geëvalueerd. Indien je met verslaggevers hebt gewerkt, kunnen zij het woord voeren per groep. Jij kan de oplossingen op bord noteren en aanvullende informatie geven indien nodig.
Bespreek niet alleen de inhoud maar ook het groepsproces, bv. hoe verliep de samenwerking?

Suggestie *De werkbundel kan ook afgegeven en individueel geëvalueerd worden. Er is daarom vooraan op de werkbundel ook ruimte voor naam, klas en datum voorzien.*
Aanvullen projectboek: de werkbundel van de leerling kan ingevoegd worden in het projectboek.

Les 3: Alcohol & je lichaam

Bewustwording: risico's en effecten van alcohol

A. Situering van de les

Duur 75 minuten

Lesdoelen

- Inzicht in de risico's en gevolgen van alcoholgebruik.
- Inzicht in de effecten van alcohol op het lichaam (fysiek en mentaal).
- De kernwoorden uit een informatieve tekst over risico's en gevolgen van alcohol halen.
- De inhoud van een informatieve tekst over de risico's en gevolgen van alcohol met eigen woorden op een gestructureerde manier presenteren.
- Kritisch en selectief omgaan met verschillende informatiebronnen.
- Een groepstaak afwerken binnen de gestelde tijd.
- Op verbale en niet-verbale wijze gericht luisteren tonen.
- Reflecteren over eigen gedrag, gevoelens en kennis.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN NATUUR / MENS EN GEZONDHEIDSEDUCATIE

- Een aantal essentiële feiten zoals de bloedsomloop staat mee in voor de transport van stoffen doorheen het hele lichaam in de juiste context gebruiken.
- Een aantal relaties zoals gezondheid – verslaving – drugs in een juiste context kunnen plaatsen.
- Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat:
  - > alle stelsels onderling afhankelijk zijn van elkaar;
  - > een gezond en hygiënisch levenspatroon belangrijk is.
- Het zelfstandig kunnen uitvoeren van een aantal essentiële vaardigheden en het verwerven/nastreven van attitudes zoals:
  - > ongezond gedrag herkennen, bespreken en eventueel veranderen;
  - > op hun niveau informatiebronnen (boeken, tijdschriften, beeldmateriaal, …) raadplegen.

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- Regelmatig kringgesprekken organiseren, waarbinnen het kind als individu op een veilige manier zijn verhaal kan doen.
- Ruimte creëren en respect hebben voor het eigen geschreven en gesproken woord, voor de eigen oplossingsstrategieën enzovoort.
- Voldoende ruimte (respect) voor privacy.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDER

- Voldoende gelegenheid bieden om de leerlingen tijdens de leeractiviteiten met elkaar te laten omgaan, samen te werken, …
- Ervoor zorgen dat de wijze van omgaan met elkaar besproken wordt.

OVSG

DOMEIN NATUUR / LEVENDE NATUUR
- WO-NAT-03 - 21.

DOMEIN NATUUR / GEZONDHEID
- WO-NAT-07 - 3.
- WO-NAT-07 - 5.
- WO-NAT-07 - 29.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / SOCIAAL-CULTURELE VERSCHIJNSELEN
- 2.2 - 14.

DOMEIN MENS / SOCIALE COGNITIE
- 1.1 - 4.
- 1.3 - 1.

VVKBaO

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISATTITUDES
- 0.5
- 0.7

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISVAARDIGHEDEN
- 0.12
- 0.15

MENS EN MEDEMENS / IK KEN MEZELF
- 4.2

MENS EN MEDEMENS / IK GA OM MET ANDERE MENSEN
- 4.10

MENS EN NATUUR / ZORGEN OM DE EIGEN GEZONDHEID
- 7.14
- 7.15

MENS EN TIJD / DAGELIJKSE TIJD
- 8.7

Didactisch materiaal

- Prent van Spike, Birdy, Kim & Takani → LES 1, bijlage 2
- Mindmap gemaakt in les 1
- Infobundel / Kopieerblad → LES 3, bijlage 1a
- Infobundel / Oplossingen → LES 3, bijlage 1b
- Tekst A, B & C → LES 3, bijlage 2
- A3-bladen (per groep 1 blad) + schrijfstiften
- Optioneel: woordenboeken, informatieve boeken/leesboeken over alcohol, computers met internetaansluiting

Geen zwart-wit verhaal

Het is belangrijk dat deze les geen zwart-wit verhaal wordt: alcohol is niet of goed, of slecht. Veel hangt af van wie je bent (bv. kind/volwassene) en hoe je omgaat met alcohol. Alcohol maakt deel uit van ons maatschappelijk leven en gaat bij volwassenen meestal gepaard met plezier, maar kan ook minder leuke gevolgen hebben en kan niet altijd (bv. alcohol in het verkeer). Voor jongeren (-16) zijn er meer risico's gebonden aan alcoholgebruik en is het gezonder om niet te drinken.

B. Lesscenario

1. Terugblik: het verhaal 'Biertje?' (Les 1)

Verwijs naar de prent van Spike, Birdy, Kim & Takani en laat de leerlingen kort de inhoud van het verhaal 'Biertje?' in eigen woorden navertellen.

Stel richtvragen die vooral verband houden met de situatie waarin Birdy en Kim zich op een bepaald moment bevinden.

- Hoe voelden Birdy en Kim zich na het drinken van alcohol?
- Herken je deze situatie bij mensen uit je omgeving?
- Hoe voelden zij zich? Hoe liep de situatie af?
- Gelukkig eindigde alles nog goed voor Birdy en Kim. Had het met hen anders (ernstiger) kunnen aflopen?

Verwijs daarna naar de mindmap die de leerlingen de eerste les maakten. Ze gaven al mogelijke antwoorden/reacties die verband houden met het onderwerp van deze les. Vertel hen dat het doel van deze les is te onderzoeken welke risico's en gevolgen alcohol drinken kan hebben.

2. Een presentatie maken over de risico's en gevolgen van alcohol

Verdeel de leerlingen in groepjes, max. 4 tot 5 leerlingen per groep. Geef elke groep een A3-blad en schrijfstiften. Iedere groep krijgt een verschillende tekst over bepaalde risico's en gevolgen van alcohol(gebruik). De 3 teksten (A, B & C) kan je desgewenst nog in stukjes opdelen naargelang het aantal leerlingen in de klas. Eventueel kunnen deze informatieve teksten aangevuld worden met andere bronnen, bv. informatieve boeken over alcohol.
Met behulp van deze materialen maakt ieder groepje een presentatie. Zeg vooraf dat de presentatie moet dienen om de inhoud van hun tekst zo duidelijk mogelijk over te brengen naar de medeleerlingen in de klas. Moedig hen aan om volgens plan te werken. Denk hierbij aan het gebruik van de vragen van het taalmodel, schrijfstrategiekaarten, algemene oplossingsheuristieken (beertjes) enzovoort. Uiteraard op de manier zoals de kinderen die in andere lessen ook hanteren. De focus blijft wel liggen op kennismaken met nieuwe informatie.

Suggestie *Je kan de leerlingen volgende tips meegeven:*

- *Bouw eerst een schema op aan de hand van de structuur van de tekst.*
- *Gebruik kernwoorden in je schema. Om die te vinden, lees je ieder tekstblokje afzonderlijk. Haal er de belangrijkste zin uit (= de zin die het meest vertelt), duid daarna in die zin het belangrijkste woord aan.*
- *Schrijf eerst alles op wat volgens jouw groepje belangrijk is. Daarna herlezen jullie het volledige schema. Probeer woorden die je niet echt nodig hebt om te weten wat je moet vertellen uit je schema te schrappen. Zo schrijf je alleen de hoofdzaken op.*
- *Probeer een presentatie op te bouwen die samenhangt; ieder groepslid moet iets doen/te vertellen hebben. Het is belangrijk dat iedere groep het geheel een paar keer oefent.*
- *Denk eraan dat het resultaat van de groep telt! Help elkaar door voor te zeggen, te tonen, woorden te zoeken om iets te zeggen. Als je goed wil presenteren, is het belangrijk om zelf te begrijpen wat je vertelt, controleer dus of iedereen de volledige tekst begrijpt.*
- *Probeer je presentatie origineel te beginnen: je moet je klasgenoten boeien, wees creatief!*

Geef aan dat de groepjes maximum 30 minuten voorbereidingstijd krijgen. Wanneer je de 3 teksten verder in stukjes opgedeeld en over meerdere groepen verdeeld hebt, kan de voorbereidingstijd ingeperkt worden. Wijs de kinderen er op dat ze speciaal dienen te letten op tijdsbewaking en op 'verbaal en niet-verbaal gericht luisteren'. Dit zijn de twee doelen van deze les die specifiek op leren samenwerken zijn gericht.

Suggestie *Je kan in elk groepje een tijdsbewaker aanduiden.*

Als leerkracht begeleid je de verschillende groepjes en stuur je bij indien nodig. Richt jouw observaties en begeleiding op de twee eerder gestelde lesdoelen in verband met samenwerken. Zo kan je bij het afsluiten van de les gericht feedback geven.

Suggestie *Je kan woordenboeken en leerboeken of computer(s) vrij beschikbaar maken. Zo kunnen leerlingen zelfstandig betekenissen, extra informatie, beeldmateriaal gaan opzoeken. Wanneer je werkt met computers, kan je de website www.acoolworld.be/kids klaarzetten.*

3. Presenteren van het groepswerk over risico's en gevolgen van alcohol

Geef elke leerling een infobundel zodat zij de presentaties doelgericht kunnen volgen. Ze kunnen er begrippen, betekenissen of kernwoorden op aanvullen in potlood.

De verschillende groepjes presenteren hun onderwerp aan de andere klasgenoten in de volgorde zoals toegevoegd in bijlage (LES 3, bijlage 2 Tekst A, B & C).

Geef na iedere presentatie alle leerlingen de kans om reacties, meningen en/of vragen te stellen aan de 'presentatiegroep'.

Suggesties

- *Maak specifieke afspraken rond het respectvol luisteren en reageren. Bv. "We blijven rustig wanneer een groepje zijn presentatie brengt. We beginnen niemand uit te lachen. We luisteren aandachtig. Vragen worden na de presentatie gesteld."*
- *Na het stukje presentatie waar het effect van alcohol op de hersenen (tekst A) aan bod kwam, kan je eventueel dit filmpje tonen met hersenanimatie. Ga naar www.alcoholinfo.nl, kies dan 'Voor wie', bij 'Ouders' staat 'Websites en film'. Daar staat het filmpje over 'alcohol en het puberbrein'.*

4. Nabespreking: inhoudelijk/hoe ging het groepswerk?

Inhoudelijk

Overloop samen met de leerlingen de informatiefiche. Vul aan of corrigeer waar nodig. Peil ook naar gevoelens en gedachten.

> Wat is je het meest bijgebleven?
> Wat is helemaal nieuw voor jou?
> Waarover ben je verwonderd?
> …

Het groepswerk

Het is belangrijk om naast een bespreking van het inhoudelijk gedeelte ook feedback te geven op het werk in groep. Neem als uitgangspunt voor deze bespreking hetgeen jij als leerkracht hebt geobserveerd tijdens het voorbereidingsmoment. Schenk aandacht aan de twee lesdoelen die specifieke deelvaardigheden omtrent groepswerk betrachten, nl.:

> een groepstaak afwerken binnen de gestelde tijd;
> op verbale en niet-verbale wijze gericht luisteren.

Probeer tijdens je feedback positieve voorbeelden te benoemen. Omschrijf daarbij het gestelde gedrag zo concreet mogelijk. Vermeld eventueel ook wat niet goed was, maar leg er niet de nadruk op.

Suggesties

- *De infobundel kan ook afgegeven en individueel geëvalueerd worden. Er is daarom vooraan op de werkbundel ruimte voor naam, klas en datum voorzien.*
- *Voeg de infobundel toe aan het projectboek.*
- *Laat de leerlingen de kans tot reflectie over deze les: wat voel, denk, vind ik. In het projectboek is hiervoor de nodige ruimte voorzien. Er wordt ook naar de klasbrievenbus en de website acoolworld.be verwezen als veilige plaatsen om al hun vragen te stellen. Benadruk dat misschien ook nog even.*

Les 4: Assertivo

Oefenen van assertief gedrag

A. Situering van de les

Duur 50 minuten

Lesdoelen

- Kunnen een duidelijk onderscheid maken tussen subassertief, assertief en agressief gedrag.
- Zijn zich bewust van hun gedrag in sociale situaties door middel van een assertiviteitstest.
- Kunnen kritisch omgaan met vragen betreffende assertiviteit en eerlijk antwoorden.
- Kunnen aantonen met voorbeelden en tegenvoorbeelden dat assertief gedrag de beste reactie is in sociale situaties.
- Kunnen rollenspelen kritisch aanschouwen.
- Zijn bereid in een rollenspel, ingekleed in de eigen leefwereld, assertief gedrag te vertonen.
- Kunnen zich weerbaar opstellen.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- De leeromgeving biedt een brede waaier aan expressiemogelijkheden binnen uiteenlopende leerdomeinen.
- De leeromgeving spreekt de innerlijke belevingswereld van elke leerling voldoende aan waardoor een succesvolle ontwikkeling mogelijk wordt.
- Regelmatig kringgesprekken organiseren, waarbinnen het kind als individu op een veilige manier zijn verhaal kan doen.
- Ruimte creëren en respect hebben voor het eigen geschreven en gesproken woord, voor de eigen oplossingsstrategieën enzovoort.
- Mogelijkheden aanbieden om de eigen expressie van de leerlingen telkens weer een eigen, waardevolle plaats te geven.
- Voldoende ruimte (respect) voor privacy.
- Een sfeer te creëren waarbinnen elk kind zichzelf kan zijn en hiervoor gerespecteerd wordt.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDER

- Voldoende gelegenheid bieden om de leerlingen tijdens de leeractiviteiten met elkaar te laten omgaan, samen te werken enzovoort.
- Actieve werkvormen, waarbij kinderen de opdracht/mogelijkheid krijgen een persoonlijke inbreng te leveren in een groepsactiviteit, zijn een voorwaarde om tot een coöperatieve klasgroep te kunnen komen, waar het samenwerken een positieve betekenis krijgt.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDEREN: VOLWASSENEN

- Kinderen moeten leren zich weerbaar op te stellen, ook tegenover volwassenen.
- Ze moeten leren inzien dat ieder van hen op een of ander moment voor de keuze zal worden geplaatst om al dan niet op te komen voor zichzelf.

OVSG

DOMEIN NATUUR / GEZONDHEID

- WO-NAT-07 - 22.

DOMEIN MENS / SOCIALE COGNITIE

- 1.1 - 4.
- 1.1 - 6.
- 1.2 - 4.
- 1.3 - 11.

DOMEIN MENS / SOCIALE VAARDIGHEDEN

- 2.2 - 3.
- 2.2 - 8.
- 2.7 - 5.
- 2.7 - 7.

VVKBaO

MENS EN ZINGEVING / MENSEN GEVEN RICHTING AAN HUN LEVEN

- 2.10

MENS EN MEDEMENS / IK KEN MEZELF

- 4.2
- 4.3

MENS EN MEDEMENS / IK GA OM MET ANDERE MENSEN

- 4.5
- 4.14

Didactisch materiaal

- Bladwijzers LOL zonder alcohol → Klaspakket (www.acoolworld.be/school)
- Prent van Spike, Birdy, Kim & Takani → LES 1, bijlage 2
- Kaartjes / Kopieerblad → LES 4, bijlage 1
- Test jezelf / Kopieerblad → LES 4, bijlage 2
- Situaties voor het rollenspel / Kopieerblad → LES 4, bijlage 3
- Informatie voor de leerkracht → LES 4, bijlage 4
- Bordkaarten assertief gedrag → LES 4, bijlage 5
- Enveloppen (1 per duo)

Opmerking

Het is belangrijk dat leerlingen hun sociale vaardigheden vaak kunnen oefenen in veilige omstandigheden. Daarom is het aangewezen om tussen de lessen door (naast bv. taal en wiskunde) de leerlingen af en toe een rollenspel te laten spelen.
De bordkaarten vormen hiervoor een leuke reminder én geven een extra steuntje aan de leerlingen.
Uiteraard moet het niet steeds over situaties rond alcohol gaan, maar kan je aan de slag met allerlei aspecten uit hun leefwereld. Bespreek het rollenspel ook elke keer. Schenk bovendien aandacht aan assertief gedrag in de dagdagelijkse situaties.

B. Lesscenario

1. Inleiding: wat heeft assertiviteit met alcohol te maken?!?

Verwijs via enkele richtvragen naar de vorige lessen:
- Wat hebben de leerlingen geleerd over de risico's en gevolgen van alcohol?
- Waarom is het beter om niet te drinken voor je 16 bent?

Stimuleer de leerlingen om, met eigen woorden, de verschillende argumenten nog eens op een rij te zetten: wetgeving, groei, hersenen, sport (Les 3, tekst B). Het is niet de bedoeling om dieper/verder in te gaan op mogelijke problemen en verslaving (tekst A/C).

Stel daarna aan de klas volgende vraag:
- Nu je dit allemaal weet over alcohol, waarom zou je dan toch nog alcohol drinken?

Laat hen hierbij terugdenken aan het verhaal van Spike, Birdy, Kim en Takani.
- Waarom denk je dat Birdy en Kim alcohol dronken?
- Ook Spike had bijna gedronken. Waarom?
- Spike zegt 's avonds tegen zijn papa dat hij niet wil proeven. Denk jij dat het makkelijk is om dat te weigeren?

Doel is om volgende motieven aan bod te laten komen:
- alcohol drinken omdat het feest is;
- alcohol drinken omdat je vrienden dat doen;
- alcohol drinken omdat iemand (een volwassene) jou dat aanbiedt.

Ook al weet je dat alcohol drinken niet gezond voor je is, het is niet altijd gemakkelijk om neen te zeggen: je wil de ander niet kwetsen, je vindt het fijn dat je het de ander naar zijn zin kan maken, je voelt je schuldig als je iets weigert aan iemand, je wil ruzie vermijden.

Om neen te zeggen, moet je sterk in je schoenen staan, assertief durven zijn. Én weten dat het geen feest is enkel en alleen omdat er alcohol is. Het is feest omdat je met je vrienden en je familie samen plezier maakt.



Elke leerling krijgt de bladwijzer LOL zonder alcohol. Daarop staan uitspraken van leeftijdsgenootjes waarom zij 'neen' tegen alcohol zeggen. Stimuleer de leerlingen om deze als bladwijzer in hun agenda te gebruiken.

2. Herkennen van assertief gedrag

De leerlingen krijgen per twee een enveloppe met 9 kaartjes. Ze proberen deze in drie kolommen te rangschikken.
Bij de bespreking komen deze 3 kolommen op bord met de passende titel: subassertief, assertief en agressief. Laat de kinderen zelf zoeken welke titel bij welke kolom hoort.
Stimuleer de leerlingen om met eigen woorden deze 3 termen uit te leggen.
Omschrijf zelf duidelijk wat de 3 termen betekenen. Je vindt hiervoor voldoende informatie in bijlage 4.

Zet hen ook aan tot nadenken over welke reactie de beste is. Vraag heel concreet waarom een assertieve houding te verkiezen is. Laat hun antwoorden staven met voorbeelden en tegenvoorbeelden. Moedig hen telkens aan om hun keuze te verantwoorden en te beargumenteren.

Benadruk dat assertiviteit niet alleen durven 'neen' zeggen is, maar ook iets durven vragen voor jezelf.

Suggestie *Om het vlot te laten verlopen, kan je het nummer van de kaartjes noteren.*

3. Invullen van een assertiviteitstest

Deel de assertiviteitstest (Assertiviteit - Test jezelf) uit. Vertel de kinderen dat ze nu zelf nagaan hoe assertief ze wel of niet zijn.

Stel hen volgende vraag:

> Kun je 'neen' zeggen of zeg je te snel 'ja' als je dat eigenlijk niet wilt?

De leerlingen maken de test individueel, maar worden wel klassikaal begeleid. Nadien berekenen ze elk hun score en volgt een gesprek. Laat hen even controleren of het resultaat klopt met de werkelijkheid. Laat de leerlingen vrijwillig vertellen en dwing niemand.

Suggestie *Stimuleer de leerlingen om thuis (of in een vrij moment op school/in de klas) ook eens te surfen naar www.acoolworld.be/kids en daar in het labo te testen hoe goed ze zichzelf kennen.*

4. Spelen van een rollenspel

Verdeel de leerlingen in kleine groepjes van 2 à 3 personen. Ieder groepje krijgt een situatie die ze gaan naspelen. Het doel van deze oefening is dat de kinderen op een correcte manier kunnen reageren door voorgaande kennis toe te passen.

Suggesties

- *Maak voor elke groep wat ruimte vrij in de klas.*
- *Stimuleer de kinderen om creatief gebruik te maken van voorwerpen.*
- *Maak op voorhand duidelijke afspraken. Bv. "We blijven rustig wanneer een groepje zijn rollenspel brengt. We beginnen niemand uit te lachen."*

Bespreek nadien onmiddellijk ieder rollenspel. Laat eerst de leerlingen zelf ideeën aanbrengen. Je kan verder aanvullen indien nodig. Je vindt hiervoor voldoende informatie in bijlage 4.

Enkele richtvragen:

> Heeft de persoon die onder druk stond assertief genoeg gereageerd?
> Hoe zou het anders gekund hebben?
> Wat zou een foutieve reactie zijn in deze situatie?
> Heb je dit al eens meegemaakt?
> ...

5. Afronden met enkele tips om assertiever op te treden

Besluit de les met enkele tips om in bepaalde situaties assertiever op te treden. Gebruik de bordkaarten ‘assertief gedrag’ om de tips zo concreet mogelijk te maken.

Suggesties

- *Benadruk dat het belangrijk is dat iedereen zichzelf kan en mag zijn.*
- *De zelftest ‘assertiviteit’ kan aan het projectboek worden toegevoegd.*
- *Wil je verder werken rond sociale vaardigheden? De inventaris ‘Jongeren, alcohol en drugs’ biedt een overzicht van materiaal over dit thema zoals:*
  - *> lespakketten,*
  - *> spelmateriaal,*
  - *> video’s,*
  - *> leesboeken.*

  Voor elk item vind je op een fiche inhoudelijke, methodische en praktische informatie (bv. leeftijd van de doelgroep, uitleen-/besteladres).
  Meer info? www.vad.be (onderwijs > lager onderwijs > materiaal).

Les 5: Wij zeggen neen!

Themalied

A. Situering van de les

Duur 50 minuten

Lesdoelen

- Creëren van verbondenheid met elkaar.
- Versterken van de weerbaarheid.
- Zich kunnen uitdrukken in muzische expressie.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- De leeromgeving biedt een brede waaier aan expressiemogelijkheden binnen uiteenlopende leerdomeinen.
- De leeromgeving spreekt de innerlijke belevingswereld van elke leerling voldoende aan waardoor een succesvolle ontwikkeling mogelijk wordt.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDEREN: VOLWASSENEN

- Kinderen moeten leren zich weerbaar op te stellen, ook tegenover volwassenen.
- Ze moeten leren inzien dat ieder van hen op een of ander moment voor de keuze zal worden geplaatst om al dan niet op te komen voor zichzelf.

OVSG

DOMEIN MENS / SOCIALE VAARDIGHEDEN

- 2.7 - 7.

VVKBaO

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISATTITUDES

- 0.3

MENS EN HET MUZISCHE / EXPRESSIE

- 3.6

Didactisch materiaal

- Liedtekst ‘Wij zeggen Neen!’ → LES 5, bijlage 1
  → Projectboek
- Allerlei slag- en schudinstrumenten (bv. klokkenspel, kokosnoten, halve walnoten, schuddoosjes, bellenkrans, regenpijp)
- Optioneel: computer met internetaansluiting en geluidskaart

Opmerkingen

- Het 'Wij zeggen Neen!'-themalied is een zelf gemaakte liedjestekst, gebaseerd op het nummer 'Life is a flower' van Ace of Base.
- Op de www.youtube.com kan je het originele nummer 'Life is a flower' beluisteren. Geef de zoektermen 'life is a flower piano version' in voor een instrumentale versie.
- Op de website www.acoolworld.be/school vind je tevens een instrumentale en gezongen versie van het 'Wij zeggen Neen!'-themalied.

B. Lesscenario

1. Bewust worden van de ademhaling

De leerlingen staan recht achter hun bank of tafel.

Geef hen volgende opdrachten:

> "We gaan allemaal een bloempje plukken, en hieraan ruiken. We ademen dus heel diep in.
> We houden onze adem vast, en op mijn teken mogen jullie de adem in stukjes loslaten."
> Bv. f, f, f, f, ffffffffffffffff → Bij de laatste zorg je dat alle lucht eruit is.
> Dit wordt 2 keer herhaald – varieer door langere periodes de lucht vast te houden.

> "Onze armen hangen los naar beneden. Terwijl we inademen, gaan we onze armen naar boven brengen. We houden de lucht vast gedurende enkele seconden. → Geef de tijd aan.
> We ademen de lucht zachtjes uit, maar jullie beheersen zelf hoeveel jullie uitademen alsook het tempo, aan jullie armen kan ik zien, of jullie snel, traag of gematigd aan het uitademen zijn. Hierdoor wordt ook jullie borstkas voldoende geopend, dit is zeer positief voor het zingen. De armen komen terug naar beneden."

Dit is een goede voorbereiding voor de leerlingen, zo kunnen ze gericht hun ademhaling beheersen bij het aan te leren lied.

2. Aanleren van het themalied 'Wij zeggen Neen!'

Zing het lied éénmaal helemaal voor, daarna kan je de melodielijn van het lied eventueel laten horen door het afspelen van de instrumentale versie van het lied. De leerlingen luisteren.

Suggestie *Je kan ter illustratie de gezongen versie van het 'Wij zeggen Neen!'-themalied laten horen.*

Aanleren van de strofes

De zinnen van de strofes worden één voor één aangeleerd.

> Zeg eerst de zin voor, rekening houdend met het ritme. De leerlingen zeggen na terwijl jij als leerkracht het ritme aangeeft.

> Daarna zing je de zin voor, de leerlingen zingen na.

Dit wordt per zin twee keer herhaald. Aansluitend komt de volgende zin waarbij steeds dezelfde werkwijze wordt gehanteerd. Bij het herhalen wordt hernomen vanaf de eerste zin van de strofe.

Aanleren van het refrein

Zing het refrein voor. Gebruik daarna dezelfde werkwijze als bij de strofes.

Suggesties

- *Je kan de instrumentale versie van 'Life is a flower' gebruiken als melodielijn.*
- *Het themalied staat in het projectboek.*

3. Klassikaal zingen van het themalied

Pas bij deze lesfase krijgen de leerlingen de tekst van het lied op papier.
Zing het lied nogmaals volledig voor, de leerlingen volgen de tekst op papier.
Daarna zing je samen met de leerlingen het volledige lied.
Geef de juiste toonhoogte aan voor de samenzang en geef tijdens het zingen ook het ritme aan.

Suggestie *Eventueel kan de klas verdeeld worden in groepjes (bv. jongens - meisjes). De groepen kunnen afwisselend los van elkaar zingen, onder jouw leiding.*

4. Verwerking van het themalied

De klas wordt verdeeld in twee groepen. Deze twee groepen doen samen een aantal 'liedspelletjes':

- groep 1: zingt de eerste zin heel zacht;
- groep 2: tikt het ritme van de eerste zin zacht op de rug van de hand;
- groep 1: tikt het ritme van de volgende zin zacht op de rug van de hand;
- groep 2: zingt de volgende zin heel zacht.

De verwerking van het lied kan ook gebeuren aan de hand van de slag- en schudinstrumenten (zie didactisch materiaal voor enkele suggesties). Stel de verschillende instrumenten voor, benoem ze en demonstreer het gebruik. Gebruik eventueel ritmekaarten om ritmes die voorkomen in het lied te oefenen met de instrumenten. Zorg ervoor dat alle leerlingen over een instrument beschikken, je kunt ook met een instrumentengroep en een zanggroep werken.

Les 6: Alcohol in de media

Kritisch omgaan met reclame

A. Situering van de les

Duur 125 minuten

Lesdoelen

- Uitleggen dat reclame een invloed heeft op het koopgedrag.
- Gevoelens die door reclame worden opgeroepen onder woorden brengen.
- Visuele en auditieve reclamemiddelen oplijsten, herkennen, aanduiden en benoemen.
- In spots, flyers en slogans m.b.t. alcohol de onderliggende boodschappen herkennen, aanduiden en benoemen.
- De techniek van reclame toepassen om een gezonde drank te verkopen.
- Een kritische houding aannemen t.o.v. reclame betreffende alcoholische drank.
- Versterken van de weerbaarheid.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN TECHNOLOGIE

- Een aantal essentiële feiten zoals om met de computer te werken moet je exact juiste procedures volgen in de juiste context kunnen gebruiken.
- Een aantal relaties zoals computer – beeld – geluid – bewaren – internet – informatie in de juiste context kunnen gebruiken.
- Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat een bestand van een computer opgeslagen kan worden op een gegevensdrager.

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- De leeromgeving biedt een brede waaier aan expressiemogelijkheden binnen uiteenlopende leerdomeinen.
- De leeromgeving spreekt de innerlijke belevingswereld van elke leerling voldoende aan waardoor een succesvolle ontwikkeling mogelijk wordt.
- Ruimte creëren en respect hebben voor het eigen geschreven en gesproken woord, voor de eigen oplossingsstrategieën enzovoort.
- Mogelijkheden aanbieden om de eigen expressie van de leerlingen telkens weer een eigen, waardevolle plaats te geven.
- Een sfeer te creëren waarbinnen elk kind zichzelf kan zijn en hiervoor gerespecteerd wordt.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDER

- Voldoende gelegenheid bieden om de leerlingen tijdens de leeractiviteiten met elkaar te laten omgaan, samen te werken, enzovoort.
- Ervoor zorgen dat de wijze van omgaan met elkaar besproken wordt.
- Actieve werkvormen, waarbij kinderen de opdracht/mogelijkheid krijgen een persoonlijke inbreng te leveren in een groepsactiviteit, zijn een voorwaarde om tot een coöperatieve klasgroep te kunnen komen, waar het samenwerken een positieve betekenis krijgt.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDEREN: VOLWASSENEN

- Kinderen moeten leren zich weerbaar op te stellen, ook tegenover volwassenen.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / SOCIAAL ECONOMISCHE VERSCHIJNSELEN

- Een aantal relaties zoals reclame in een juiste context gebruiken.
- Het verwerven van een aantal inzichten zoals dat de aanschaf van producten en/of goederen die leerlingen bezitten door allerlei reclame en/of door voorbeelden op tv beïnvloed zijn.
- Het zelfstandig kunnen uitvoeren van een aantal essentiële vaardigheden en het verwerven/nastreven van attitudes zoals op reclame enkele duidelijke lokmiddelen aantonen, die de verkoop proberen te stimuleren.

OVSG

DOMEIN TECHNIEK / 2 TECHNIEK HANTEREN

- WO-TEC-03 - 4.
- WO-TEC-03 - 5.
- WO-TEC-03 - 24.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / SOCIAAL-ECONOMISCHE VERSCHIJNSELEN

- 1.5 - 30.
- 1.5 - 31.
- 1.5 - 35.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / SOCIAAL-CULTURELE VERSCHIJNSELEN

- 2.2 - 14.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / POLITIEKE EN JURIDISCHE VERSCHIJNSELEN

- 3.1 - 3.
- 3.1 - 4.

DOMEIN MENS / SOCIALE COGNITIE

- 1.1 - 4.

DOMEIN MENS / SOCIALE VAARDIGHEDEN

- 2.7 - 7.
- 2.12 - 5.

VVKBaO

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISATTITUDES

- 0.5
- 0.7

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISVAARDIGHEDEN

- 0.12
- 0.15

MENS EN LEVENSONDERHOUD / VERHANDELEN EN CONSUMEREN

- 1.12

MENS EN ZINGEVING / MENSEN GEVEN RICHTING AAN HUN LEVEN

- 2.10

MENS EN MEDEMENS / IK GA OM MET ANDERE MENSEN

- 4.10

MENS EN TECHNIEK / SYSTEMEN

- 6.8

MENS EN TECHNIEK / TECHNISCH DENKPROCES

- 6.13
- 6.18

MENS EN TIJD / DAGELIJKSE TIJD

- 8.7

Didactisch materiaal

- De trukendoos van de reclame / PowerPointpresentatie → www.acoolworld.be/school
- Werkblad / Kopieerblad → LES 6, bijlage 1a
- Werkblad / Oplossingen → LES 6, bijlage 1b
- Takenkaarten → LES 6, bijlage 2
- Volgkaart tv-reclamespot / Kopieerblad → LES 6, bijlage 3
- Volgkaart radioreclamespot → LES 6, bijlage 4
- 1 wit A1-blad + voldoende reservebladen + kladpapier
- Lijm, stiften, schaar en allerhande knutselmateriaal (maak hier zelf een selectie in)

ICT-materiaal

- Digitale fotocamera met filmfunctie (of andere camera)
- Kabeltje om camera aan te sluiten op computer
- Computer
- Microsoft Office PowerPoint
- Micro (aansluitbaar op computer)
- Opnameprogramma (te vinden in Windows XP onder: 'Bureau-assessoires – Geluidsrecorder')
- Beamer en projectiescherm (optioneel – zie opmerkingen)

Opmerkingen

- Spreek voor deze les een tijdslimiet af en zorg zelf voor reservetijd.
- Indien je een groot aantal leerlingen hebt in de klas en voor de PowerPointpresentatie geen gebruik kan maken van een beamer en projectiescherm, kan je ter ondersteuning of vervanging van de presentatie de werkblaadjes gebruiken.
- Indien je geen computer ter beschikking hebt, werk je met gekopieerde afbeeldingen op een werkblad per leerling (cf. suggestie bij lesdeel 3) en integreer je de vragen en doelstellingen van lesdeel 1 (analyse van de reclame) in lesdeel 2 (de trukendoos van de reclame). Het maken van een radiospot vervang je dan ook door het maken van een reclameflyer.
- Om het toezicht op alle leerlingen te bewaren kan beroep gedaan worden op een extra persoon, zoals een ouder, de ict-coördinator, of een knutselouder. Indien er parallel wordt gewerkt met een klas van dezelfde graad, kunnen de klassen samen zitten waardoor de ene leerkracht het zicht bewaart over de makers van de radio- en tv-spot, terwijl de andere in de klas blijft bij de flyer-ontwerpers.

Zelf op zoek

Gezien de auteursrechtelijke bescherming van reclamebeelden, kan VAD deze reclamebeelden en -spots niet opnemen in dit lespakket.
Voor de spots en reclamebeelden werden url's en zoektermen opgenomen om deze terug te vinden.

B. Lesscenario

Situering

"We weten nu dat je best niet drinkt voor je 16 bent: het is geen gezonde keuze want je bent nog volop aan het groeien (je hersenen en je persoonlijkheid). We kiezen er samen voor, met ons themalied, om 'neen te zeggen'. Maar we hebben ook gezien dat dit niet altijd zo gemakkelijk is. Je moet best wel sterk in je schoenen staan. Soms laten we ons beïnvloeden.

Zoals Spike bijna meedeed met Birdy en Kim, die stiekem alcohol dronken. We weten ook waarom: omdat het dan pas echt feest zou zijn, om bij zijn vrienden te horen, om cool te zijn.

De idee dat je pas cool bent als je alcohol drinkt, je extra veel plezier zal maken, je veel vrienden zal hebben als je een pintje drinkt, is helemaal niet zo gek.

We zien in de media heel wat voorbeelden die dit idee versterken: we kijken daarom eens goed naar wat de reclame over alcohol ons vertelt."

1. Analyse van reclame

Bespreek iedere spot afzonderlijk. Laat de fragmenten aandachtig bekijken/ beluisteren. Laat de leerlingen uitleggen welke elementen 'aantrekkelijk' zijn. De analyse op begripsniveau is belangrijk.

Inhoud van de verschillende spots:

Spot: Bacardi Mojito
Knappe jongens en meisjes zijn aan het dansen. De muziek stopt als de barman stopt met het maken van een Mojito. Zonder Mojito kan je niet dansen of feesten.
www.youtube.com, zoektermen: Bacardi Mojito Ad

Spot: Martini
George Clooney wordt geweigerd op een feestje omdat hij geen Martini meebracht. Zonder Martini is er geen feest. Wie Martini drinkt is populair.
www.youtube.com, zoektermen: No Martini, no party

Spot: Jupiler
Mannen die gevaarlijke acties ondernemen, zoals bergbeklimmen, snowboarden en kajakken in een woeste rivier. Jupiler is voor stoere mannen.
www.youtube.com, zoektermen: Jupiler tv-spot 2009-2010

Spot: Campari
Een feest. Een knappe jongen en een mooi meisje. Mooie, aantrekkelijke mensen drinken Campari.
www.youtube.com, zoektermen: Campari spot Jessica Alba

Spot: Jupiler
Een Japanner probeert het woord 'Jupiler' uit te spreken, maar anderen begrijpen het als 'Joepiejee'. Vreugde en bier worden hier geassocieerd.
www.youtube.com, zoektermen: Belgian beer Jupiler publicity China Eastern Reclame bier

Suggestie

- *Je kan bovenstaande spots steeds vervangen door spots die jouw leerlingen leuk vinden, die op dat moment hip zijn.*
  Let wel: het is niet de bedoeling dat de leerlingen zelf deze spots online zoeken. Ze komen dan terecht op sites die niet aangepast en/of toegankelijk zijn voor kinderen van hun leeftijd.

Hulpvragen:

> Voor welk product wordt reclame gemaakt?
> Waar zit alcohol in?
> Waarover ging de reclamespot?
> Wat voel je als je naar de reclame kijkt/luistert?
> Wat is er aantrekkelijk voorgesteld? Hoe merk je dat?
> Wat is de boodschap die de reclamemakers willen meegeven?
> Voor wie was die bedoeld? Hoe weet je dat?
> Wat was de slogan?
> …

Synthese

- Welke gevoelens kwamen er allemaal aan bod in de reclame?
  Bv. gelukkig zijn, plezier maken, populair of stoer zijn.
- Waarom maakt alcoholreclame gebruik van deze gevoelens?
  Er bestaan heel veel verschillende alcoholische drankjes, waaruit we kunnen kiezen. Reclame gaat proberen om ons juist dat ene drankje te laten kopen.
  Zij doen dat door in te spelen op onze behoeften en gevoelens: hoe willen wij door anderen gezien worden, welk gevoel willen we uitstralen, wie willen we zijn, welk 'imago' willen we creëren.

Suggesties

- *Het kan interessant zijn om de spots 'taalbeschouwend' te gaan bekijken/beluisteren. Als leerkracht kan je dan gebruik maken van de zogenaamde vragen van het taalmodel om het gesprek te structureren. De vragen zijn:*
  - *Wie is de zender?*
  - *Wat is de boodschap?*
  - *Wie is de ontvanger?*
  - *Wat is de bedoeling van de communicatie?*
  - *Hoe wordt er gecommuniceerd?*
  - *Welke zijn de middelen om te communiceren?*
  - *Wat is de reactie, het effect?*
- *Het is aan te bevelen om het gesprek te structureren en deze structuur visueel te maken voor de leerlingen door middel van een bordschema.*

2. De trukendoos van de reclame. Oefening

Bekijk samen met de leerlingen de PowerPointvoorstelling. De bedoeling hierbij is dat de leerlingen achterhalen op welke gevoelens en behoeften de reclame inspeelt.

Suggesties

- *Gezien de auteursrechtelijke bescherming van reclamebeelden, kan VAD deze reclamebeelden en -spots niet opnemen in dit lespakket. Je moet deze beelden dus zelf nog toevoegen in de PowerPointpresentatie. De sjabloon voor deze presentatie vind je op www.acoolworld.be/school. Bij elke truc vind je een voorbeeld. Je vindt deze beelden snel door de merknaam (en slogan) in te geven in de zoekfunctie Google – afbeeldingen.*
  Let wel op: het is niet de bedoeling de leerlingen zelf deze afbeeldingen online te laten zoeken, ze komen dan op sites die niet aangepast en/of toegankelijk zijn voor kinderen van 10-12 jaar.
- *Indien je een groot aantal leerlingen hebt in de klas en voor de PowerPointpresentatie geen gebruik kan maken van een beamer en projectiescherm, kan je ter ondersteuning van de presentatie de werkblaadjes gebruiken (cf. lesdeel 3).*

TRUC 1

Samen met vrienden drinken → bij een groep horen, (veel) vrienden hebben, plezier maken

Bv. Maes Pils - Maten Makkers Maes.

TRUC 2

Zelfde drankje met verschillende smaken, mooie kleurrijke flesjes, leuke verpakking → kunnen kiezen wat je wilt, een eigen smaak hebben, opvallen = uniek zijn ("een speciaal drankje voor een speciaal persoon")

Bv. flesjes Bacardi Breezer / flesje Flügel / flesje Boswandeling

TRUC 3

Bekende (hippe, succesvolle) mensen, filmsterren (George Clooney) → klasse hebben, stijlvol en hip zijn

Bv. George Clooney - No Martini? No Party

TRUC 4

Spectaculaire avonturen/acties → stoer zijn

Bv. Jupiler - Mannen weten waarom

TRUC 5

Knappe man/vrouw → mooi zijn

Bv. William Lawson / Campari (bv. Jessica Alba)

Een afsluitertje…overal reclame

Reclame op sportevenementen.

Waarom? Als je iets veel ziet, blijft het je langer bij, zonder dat je er bewust van bent.

Bv. Jupiler bordreclames in een voetbalstadium

Suggesties

- *Je kan bovenstaande reclamebeelden steeds vervangen door (nieuwe) beelden die jouw leerlingen leuk vinden, die op dat moment hip zijn.*
- *Je kan de leerlingen reclamebeelden laten opzoeken in tijdschriften en kranten.*

Alcohol en muziek

Je kan op dit onderwerp van onbewuste beïnvloeding en beeldvorming rond alcohol nog even dieper doorgaan, door te gaan kijken naar andere vormen van media waar jongeren mee in contact komen. Bv. muziek-/videoclips. In heel wat clips komt alcohol aan bod, waardoor het ook weer een 'cool' en 'hip' imago krijgt. Een voorbeeld is de clip 'Bad Romance' van Lady Gaga.
Uiteraard kan je ook hier best verwijzen naar clips die jouw leerlingen hip, leuk vinden.

3. Tussentijdse evaluatie of kort individueel leermoment: invullen van de werkblaadjes

Deze oefening kan gebruikt worden als kort, individueel leermoment of als tussentijdse evaluatie.
De leerlingen krijgen elk een werkblad met de beelden uit de PowerPointpresentatie.
In de verschillende kolommen staan behoeften/gevoelens waar reclame op inspeelt.
De leerlingen duiden aan welke reclame op welke behoeften of gevoelens inspeelt.

Suggestie *Je kan alle beelden uit de PowerPointpresentatie ook op één blad kopiëren en dit aan het werkblad van de leerlingen toevoegen. Zij kunnen dan de reclamebeelden uitknippen en in de juiste kolom kleven.*

4. Een reclamespot maken

Opdracht

"Als afsluiter van het **LOL zonder alcohol**-project organiseren we met de klas een openklasmoment waarbij de ouders en/of leerlingen uit andere klassen (afhankelijk van uw keuze en mogelijkheden) worden uitgenodigd om te komen kijken naar wat jullie allemaal geleerd en gemaakt hebben.
We kunnen hen dan tonen dat wij 'neen' zeggen tegen alcohol, omdat dat de gezondste keuze is. We laten ook zien dat wij plezier maken en 'cool' zijn zonder alcohol. We kunnen hiervoor ook reclame maken, bijvoorbeeld reclame over 'cool' zijn zonder alcohol of over het drinken van een gezond drankje.
Voor deze opdracht werken we in groepjes. Elk groepje krijgt de opdracht om een stukje reclame te ontwerpen. Zo is het de bedoeling dat er flyers, beeldreclame en geluidsreclame gemaakt worden."

Eerst wordt klassikaal een slogan bedacht. Deze slogan moet duidelijk verwerkt worden in de flyer(s), de spot en de geluidsreclame(s).

Suggestie *Laat de leerlingen de ruimte om eerst individueel na te denken over een slogan. In hun projectboek is ruimte voorzien om deze creatieve denkoefening te maken. Brainstorm daarna klassikaal verder op de ideeën van de leerlingen.*

Groepswerk

Werk met groepjes van 4 leerlingen. Er kunnen meerdere groepjes flyers maken. Indien je over de nodige ICT beschikt, kunnen uiteraard ook meerdere groepjes een tv- of radioreclamespot maken.

Duid groepjes aan (of laat kiezen) voor volgende opdrachten:

- de opmaak van een affiche (reclame-flyer);
- de aanmaak van een tv-reclamespot (beeldreclame);
- de aanmaak van een radioreclamespot (geluidsreclame);

Binnen de groep krijgt elke leerling een rol:

- tv-reclamespot: regisseur, acteurs, cameraman;
- affiche: leider & materiaalmeester, ontwerpers;
- radioreclamespot: regisseur, sprekers, opnameman.

Elk groepje krijgt een takenkaart (bijlage 2) en wordt voorzien van het nodige materiaal. De groepen tv- en radioreclamespot krijgen ook nog een volgkaart (bijlage 3 en bijlage 4).
Leerlingen die filmen moeten dit in een afzonderlijke ruimte kunnen doen, zodat er geen 'ruis' op de opnames komt. Dit is ook zo voor de groep die de geluidsopnames maakt.

Afspraken

Afspraken die je best maakt (formuleer ze steeds positief!):

> Hou je taak vol!
> Praat rustig, probeer te fluisteren.
> Loop enkel rond als dit nodig is om bv. materiaal te nemen.
> Vraag hulp indien nodig, maar probeer steeds eerst in de groep tot een oplossing te komen.

Suggesties

- *Noteer de afspraken op het bord.*
- *Observeer de werkzaamheden binnen de groepjes. Kom niet te vlug tussen, de leerlingen moeten eerst zelf de gelegenheid krijgen om met de taak te starten en een werkwijze af te spreken.*

5. Voorstelling & feedback

Na het groepswerk verzamelen we terug met de klas. De opdrachten worden aan elkaar getoond en de uitvoering en de inhoud besproken. Probeer tijdens je feedback positieve elementen te benoemen.

Nadien volgt een product- en procesevaluatie.
Procesgerichte evaluatie:

> Hoe verliep de samenwerking binnen de groepjes?
> Wat liep goed? Wat liep er niet goed?

Productgerichte evaluatie:

> Wie is tevreden over zijn eindresultaat?
> Wat onthouden jullie uit de les?

Suggestie

- *De werkblaadjes kunnen in het projectboek worden ingevoegd.*
- *De reclameflyers kunnen opgehangen worden in de klas.*

Les 7: Wat vond ik ervan?

Syntheseles

A. Situering van de les

Duur 50 minuten

Lesdoelen

- Reflecteren over eigen gedrag en gevoelens.
- Zich bewust zijn van eigen gevoelens en mening betreffende het project LOL zonder alcohol.
- Toetsen van het inzicht in de effecten van alcohol op het lichaam.
- Toetsen van het inzicht in de risico's en gevolgen van alcoholgebruik.
- Toetsen van de kennis van de wetgeving rond alcohol.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN NATUUR / MENS EN GEZONDHEIDSEDUCATIE

- Een aantal essentiële feiten zoals de bloedsomloop staat mee in voor de transport van stoffen doorheen het hele lichaam in de juiste context gebruiken.
- Een aantal relaties zoals gezondheid – verslaving – drugs in een juiste context kunnen plaatsen.
- Het verwerven van een aantal essentiële inzichten zoals dat:
  - > alle stelsels onderling afhankelijk zijn van elkaar;
  - > een gezond en hygiënisch levenspatroon belangrijk is.
- Het zelfstandig kunnen uitvoeren van een aantal essentiële vaardigheden en het verwerven/nastreven van attitudes zoals
  - > ongezond gedrag herkennen, bespreken en eventueel veranderen.

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- Regelmatig kringgesprekken organiseren, waarbinnen het kind als individu op een veilige manier zijn verhaal kan doen.

OVSG

DOMEIN NATUUR / LEVENDE NATUUR

- WO-NAT-03 - 21.

DOMEIN NATUUR / GEZONDHEID

- WO-NAT-07 - 3.
- WO-NAT-07 - 5.

DOMEIN MENS / SOCIALE COGNITIE

- 1.1 - 4.
- 1.1 - 6.
- 1.3 - 1.

VVKBaO

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISATTITUDES

- 0.7

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISVAARDIGHEDEN
- 0.11
- 0.12

MENS EN ZINGEVING / MENSEN GEVEN RICHTING AAN HUN LEVEN
- 2.10

MENS EN MEDEMENS / IK KEN MEZELF
- 4.2

MENS EN NATUUR / ZORG OM DE EIGEN GEZONDHEID
- 7.14

Didactisch materiaal
- Quizvragen en antwoorden → LES 7, bijlage 1
- JUIST-FOUT-kaartjes → LES 7, bijlage 2
- Computer (optioneel)

Opmerkingen Indien je een groot aantal leerlingen hebt in de klas, kan je gebruik maken van een beamer en projectiescherm. Of je kan ter ondersteuning of vervanging van de quiz op de website www.acoolworld.be/kids de quizvragen en antwoorden mondeling geven (cf. bijlage 1).

B. Lesscenario

1. Evaluatie van het project LOL zonder alcohol

Ga met de leerlingen klassikaal in gesprek over het project. Stimuleer hen om hun mening te uiten en deze te beargumenteren, maar benadruk dat iedereen vrij is om iets te zeggen.

Enkele opwarmertjes:
> Wat vond je van het themalied?
> Ben je nog altijd overtuigd van de boodschap in het lied? Waarom wel/niet?

Laat de leerlingen nadien individueel reflecteren over het project. Achteraan in het projectboek is hiervoor de nodige ruimte met enkele richtvragen voorzien.

2. Inhoud herhalen d.m.v. een quiz

De leerlingen worden in kleine groepjes verdeeld en krijgen per groep 2 kaartjes. Open de online-quiz op www.acoolworld.be/kids. Laat de leerlingen de vragen lezen en stel ze ook nog eens mondeling. De leerlingen krijgen even de tijd om te overleggen. Op een afgesproken signaal steken ze het juiste kaartje in de lucht: juist of fout. Na iedere vraag duid je op de computer het antwoord aan dat door de meerderheid van de groepjes wordt gegeven. Overloop het antwoord mondeling met de leerlingen en controleer welke groep het juist had. Ieder correct antwoord is 1 punt waard.
Controleer de resultaten van iedere groep en deel de winnaar mee. Neem ook even de tijd om de quiz met de leerlingen te evalueren. Vraag bijvoorbeeld of ze de vragen moeilijk of makkelijk vonden.

Suggesties

- *De quiz op de website acoolworld.be is identiek aan de quiz in bijlage (vraag, antwoord en toelichting). Bij het spelen van de online-quiz kan je dan ook als leerkracht ter ondersteuning gebruik maken van de papieren versie (bijlage 1).*
- *Indien je niet kan of wenst te werken met de online-quiz, kan je werken met de quiz in bijlage. Belangrijk is om ook dan enige info te geven bij de antwoorden. Bij de quizvragen (bijlage 1) is per antwoord ook de toelichting opgenomen.*
- *De leerlingen kunnen een naam voor hun groep bedenken. Noteer die namen dan op het bord. Zo kan je na iedere vraag de punten onmiddellijk zichtbaar maken.*
- *Je kan ook werken met een schrijfbordje per groep dat de kinderen iedere keer in de lucht steken.*
- *De oplossingen van de vragen kunnen de leerlingen ook vinden in hun projectboek (de werk- en infobundel). Je kan zelf beslissen of je hen toelaat dit te gebruiken of niet.*
- *Indien je wenst, kan je de winnaars als beloning laten kiezen welk non-alcoholisch drankje de klas gaat maken voor het openklasmoment (LES 8).*

Les 8: LOL zonder alcohol in de kijker

Feestelijk openklasmoment

A. Situering van de les

Duur 100 minuten

Lesdoelen

- Brainstormen over ideeën om een openklasmoment (feest) te organiseren.
- Brainstormen over ideeën om het project LOL zonder alcohol voor te stellen op het openklasmoment (feest).
- Voorstellen kritisch evalueren.
- Een groepsopdracht verdelen in deeltaken.
- Een plan opstellen om een taak tot een goed einde te brengen.
- De klas creatief aankleden i.f.v. het openklasmoment.
- De verschillende technische materialen klaarzetten in de klas.
- In eigen woorden (een realisatie van) het project toelichten aan ouders, medeleerlingen.

Leerdoelen wereldoriëntatie

GO!

DOMEIN NATUUR / MENS EN GEZONDHEIDSEDUCATIE

- Het zelfstandig kunnen uitvoeren van een aantal essentiële vaardigheden en het verwerven/nastreven van attitudes zoals op hun niveau informatiebronnen (boeken, tijdschriften, beeldmateriaal, enzovoort) raadplegen.

DOMEIN TECHNOLOGIE

- Een aantal relaties zoals computer – beeld – geluid – bewaren – internet – informatie in de juiste context kunnen gebruiken.

DOMEIN MENS / IK EN MEZELF

- De leeromgeving biedt een brede waaier aan expressiemogelijkheden binnen uiteenlopende leerdomeinen.
- De leeromgeving spreekt de innerlijke belevingswereld van elke leerling voldoende aan waardoor een succesvolle ontwikkeling mogelijk wordt.
- Ruimte creëren en respect hebben voor het eigen geschreven en gesproken woord, voor de eigen oplossingsstrategieën enz.
- Mogelijkheden aanbieden om de eigen expressie van de leerlingen telkens weer een eigen, waardevolle plaats te geven.
- Voldoende ruimte (respect) voor privacy.
- De band tussen hetgeen buiten en binnen de school gebeurt versterken.
- Het creëren van een open communicatie met de verschillende ouders.

DOMEIN MENS / IK EN DE ANDER

- Voldoende gelegenheid bieden om de leerlingen tijdens de leeractiviteiten met elkaar te laten omgaan, samen te werken, …
- Actieve werkvormen, waarbij kinderen de opdracht/mogelijkheid krijgen een persoonlijke inbreng te leveren in een groepsactiviteit, zijn een voorwaarde om tot een coöperatieve klasgroep te kunnen komen, waar het samenwerken een positieve betekenis krijgt.

OVSG

DOMEIN TECHNIEK / TECHNIEK HANTEREN

- WO-TEC-03 - 4.
- WO-TEC-03 - 5.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / SOCIAAL-CULTURELE VERSCHIJNSELEN

- 2.2 - 14.

DOMEIN MAATSCHAPPIJ / POLITIEKE EN JURIDISCHE VERSCHIJNSELEN

- 3.1 - 3.
- 3.1 - 4.

DOMEIN MENS / SOCIALE VAARDIGHEDEN

- 2.5 - 4.
- 2.12 - 5.

VVKBaO

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISATTITUDES

- 0.3
- 0.5

OVERKOEPELENDE DOELSTELLINGEN / BASISVAARDIGHEDEN

- 0.15

MENS EN HET MUZISCHE / EXPRESSIE

- 3.6

MENS EN MEDEMENS / IK GA OM MET ANDERE MENSEN

- 4.10

MENS EN TECHNIEK / SYSTEMEN

- 6.8

MENS EN TECHNIEK / TECHNISCH DENKPROCES

- 6.18

MENS EN TIJD / DAGELIJKSE TIJD

- 8.7

MENS EN RUIMTE / RUIMTELIJKE INRICHTING

- 9.5

Didactisch materiaal

- Ballonnen en affiches → Klaspakket
- Recept(en) voor de alcoholvrije drankjes → www.acoolworld.be/kids bij 'feestje'
- Ingrediënten voor de alcoholvrije drank (optioneel – indien je deze op voorhand even wil uittesten)
- Groot blad per groep
- Informatieve boeken, prenten i.v.m. het project
- Werkjes van de leerlingen uit voorgaande lessen
- Allerhande knutselmateriaal: soorten papier, karton, kleurpotloden, stiften, verf

Opmerking

Plan deze les enkele dagen vóór het openklasmoment. Zeker wanneer je de datum nog niet hebt gecommuniceerd naar de ouders (→ Vooraf). Bovendien laat dit je toe om alles nog eens rustig te overlopen en het nodige materiaal bij elkaar te zoeken. Beslis op voorhand waar het feest zal plaatsvinden.

B. Lesscenario

1. Organisatie bespreken van het feestelijk openklasmoment (het feest).

Vertel de leerlingen dat het project wordt afgesloten met een feestelijk openklasmoment waarop ouders en kinderen uit andere klassen worden uitgenodigd. Het doel is tonen en vertellen wat ze geleerd en gedaan hebben tijdens het project **LOL zonder alcohol**.
Geef aan dat de leerlingen dit zelf mogen organiseren en … dat daar heel wat komt bij kijken. Laat ze daar even over nadenken.
De klas wordt verdeeld in groepen van maximaal 4 leerlingen. De groepjes krijgen 10 minuten tijd om te brainstormen over de organisatie van het feest. Per groep worden de ideeën genoteerd op een grote flap.

De leerkracht kan volgende hulpvragen op bord schrijven:

> Wat moet er vooraf gebeuren indien we een feest organiseren?
> Wie nodigen we uit en hoe? Maken we een uitnodiging? Zo ja, wat moet er op staan?
> Hoe kunnen we ons thema zichtbaar maken op het feest?
> Hoe kan het feest verlopen?
> …

Nadien volgt een klassikale voorstelling en bespreking van de verschillende ideeën. De beste en meest haalbare ideeën noteer je op bord.

Zorg ervoor dat het thema voldoende zichtbaar blijft. Ideeën:

> Een alcoholvrij drankje aanbieden.
> Het themalied zingen (op het feest, in de andere klassen, aan de schoolpoort op het einde van de dag).
> Versieren van de klas met ballonnen en affiches (Klaspakket).
> Een verslag met passende foto's om op de schoolwebsite te plaatsen.
> De tv-reclame en de radiospot laten naspelen of via laptop/beamer projecteren.
> Een tentoonstelling maken van de mindmap en de reclameflyers, waar de ouders maar ook leerkrachten en de andere leerlingen van de 3de graad naar kunnen komen kijken.

Suggestie: *Laat enkele leerlingen het recept voor een lekker alcoholvrij feestdrankje zoeken op www.acoolworld.be/kids. Ze vinden dit achter een kader in het stuk "feestje".*

2. Voorbereiden van het feest

De kinderen gaan de ideeën uitwerken in verschillende groepen. Laat de leerlingen zelf kiezen bij welke groep ze willen aansluiten om tegemoet te komen aan hun motivatie, interesse en capaciteiten. Leg wel een maximum aantal personen op per groep.
Noteer de verschillende groepen met de namen van de leerlingen en een taakverdeling. Zorg dat op voorhand beslist is waar het feest zal plaatsvinden.
Zo kunnen de leerlingen tijdens de voorbereiding rekening houden met de mogelijkheden en beperkingen van de ruimte. Zorg ook dat er voldoende materiaal beschikbaar is en organiseer dit per taak op één tafel. Begeleid de groepjes en help hen op weg.

3. Tussentijdse evaluatie

De verschillende groepjes stellen voor wat ze reeds georganiseerd hebben. Geef zelf feedback en laat ook de klasgenoten dit ook doen zodat de leerlingen nog tijd hebben om bepaalde zaken bij te sturen of volledig te veranderen.

4. Algemene repetitie

De verschillende groepjes houden rekening met de gegeven feedback en werken hun taken af. Jij verzamelt alle leerlingen opnieuw en bespreekt met hen het verloop en de organisatie van het feest: Hoe en waar alles opstellen? In welke volgorde presenteren? Wie doet wat tijdens het feest?
Er volgt een algemene repetitie als afsluiter en dan … HET FEEST!!

LOL ZONDER ALCOHOL



Project voor leerlingen
van de derde graad
lager onderwijs

3.
Bijlagen

VAD
VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

"Biertje ?" Het verhaal van Spike



Was hij te jong om een biertje te drinken? Spike vond van niet, maar zijn vader hield vol van wel. Zijn moeder was het daar natuurlijk mee eens.

"Bah", reageerde Spike, "jullie zijn echt superkinderachtig zeg."
"Potverdorie Spike", zei zijn vader, "je krijgt je zin niet. En nu wegwezen. Ga maar op je kamer zitten mokken. Zeurpiet."

"Stelletje sukkels, die ouders van mij", schreef Spike op de chat aan zijn vriend Birdy. "Waar gaat het nou helemaal om?"
"Wacht maar", was het antwoord, "volgende week op het schoolfeest gaan we feesten als de beesten."
Het plan was even eenvoudig als briljant. En al hun vrienden zouden meedoen ...

Op de avond van het schoolfeest liep Spike over het schoolplein naar hun favoriete plek. In het voorbijgaan keek hij Takani, een mooi meisje met gitzwart haar en donkere ogen, net iets langer aan dan gewoonlijk. Toen ze terugkeek, wendde hij zijn blik af en liep snel door.

Zijn vrienden stonden allemaal om Birdy heen. Die zag eruit alsof hij te veel gegeten had. "Geef op", zei Kim.
"Straks", zei Birdy. Hij ondersteunde de voorkant van zijn jas zo onopvallend mogelijk. "We kunnen het beter na het feest doen."
"Nee, idioot, als je wacht is alle lol over", zei Kim, "laten we alles mee naar binnen nemen."
"Nemen jullie er dan ook een paar mee, anders valt het op", zei Birdy en begon de blikjes te verdelen.
Spike aarzelde. Ergens voelde hij zich een beetje schuldig tegenover zijn vader.
"Kom op joh", zei Kim. "Wat maakt het uit, het is maar bier."
Spike keek even opzij. Voor de tweede keer binnen vijf minuten staarde hij recht in de donkere ogen van Takani. Weer wendde hij snel zijn blik af.
"Goed", zei hij op onverschillige toon. "Geef maar op dan."
"Oké!" zei Birdy enthousiast.

Takani begon te dansen. Hij kon zijn ogen niet van haar afhouden. Ze was zo leuk!
Wist hij maar wat hij tegen haar moest zeggen.
Opeens voelde hij een por tegen zijn ribben. Het was Kim die naar de dansvloer wees en ja hoor, daar stond Birdy. Hij danste met hun juf. Hij maaide met zijn armen door de lucht en maakte de gekste danspassen.
"Ga jij nu of zal ik eerst?" riep Kim in zijn oor.
"Jij", schreeuwde Spike boven de muziek uit. Hij had ineens geen trek meer.

Tien minuten later was Kim er weer. Er kwam een enorme bierwalm van haar af, maar Spike deed net of hij niks rook en vertrok naar de afgesproken plek. Ze hadden het bier in de schoonmaakkast in de toiletten verstopt.

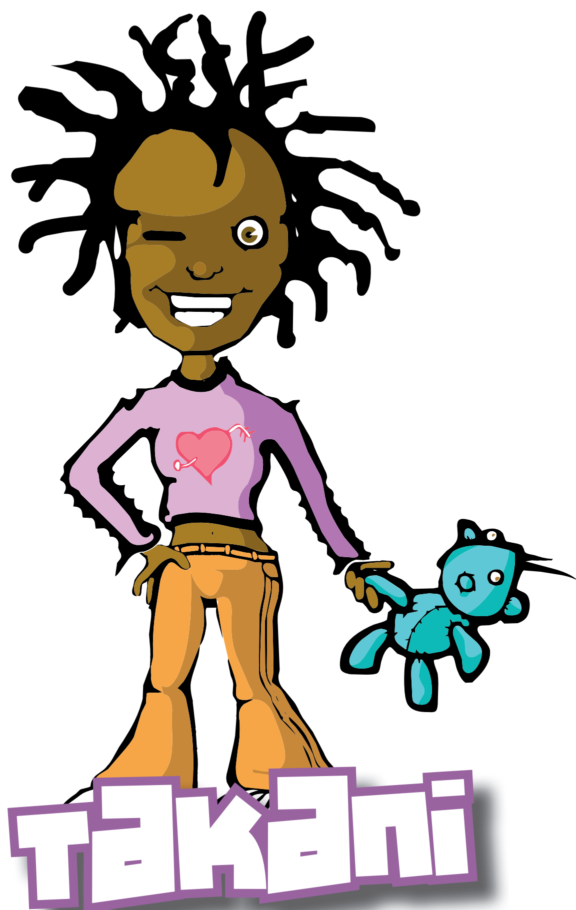
Spike voegde zijn blikjes aan de voorraad toe en zag dat er al de nodige lege blikjes lagen. Er waren nog zo'n tien volle over.
Spike nam niet de tijd om een biertje te drinken. Hij wilde zo snel mogelijk terug naar de dansvloer en Takani. "Meedoen!" brulde Birdy naar Bas.

Voorzichtig zette Spike een paar stappen en kwam per ongeluk expres vlak naast Takani terecht. Toen hij opzij keek, ving hij voor de derde maal die dag haar blik en even leek het alsof de dansvloer begon te draaien. Dansen ging vanzelf nu.
"Coole muziek hé?" gilde hij naar Takani.
"Te gek", gilde ze terug. Spike vergat het bier en zijn vrienden. Hoeveel tijd er voorbij was gegaan wist hij niet precies, maar ineens dook Sam schuin voor hem op en wenkte hem. Spike deed net of hij hem niet zag.

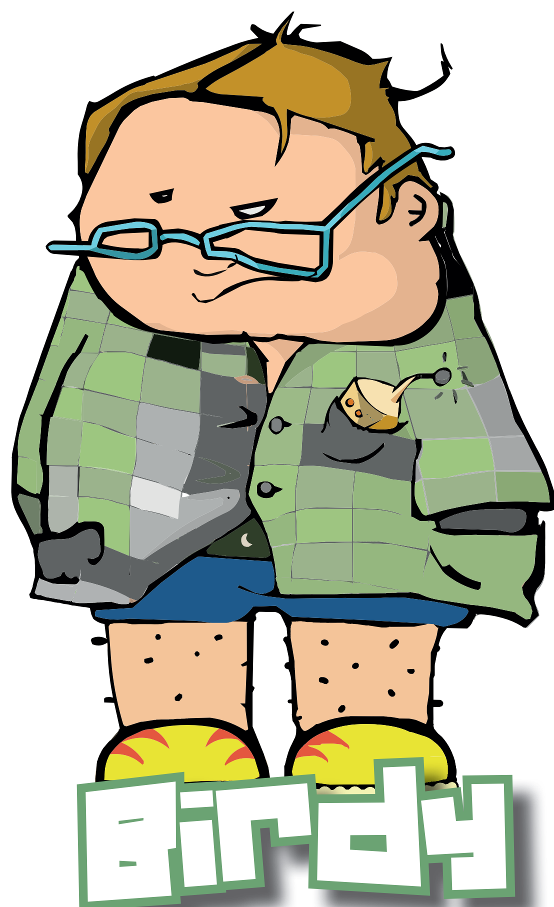
"Kom even mee Spike!" riep Tijn in zijn oor. "Noodgeval!"
Tegen elkaar aan in de schoonmaakkast lagen Birdy en Kim, met de lege blikjes op de grond om hen heen. Sam stond in de deuropening op de uitkijk.
"Wat is er met jullie?" vroeg Spike.
"Niet lekker", kreunde Kim.
"Draaierig", klaagde Birdy.
"Meester Bart komt eraan", waarschuwde Sam opeens. Spike handelde snel. Met een beweging van zijn voet veegde hij de blikjes achterin, duwde de emmer in de handen van Tijn en de dweil in die van Sam. Zelf nam hij wat schoonmaakmiddel en sloot nonchalant de deur van de kast.
"Wat is hier aan de hand?" vroeg meester Bart nieuwsgierig.
"Oh meneer, ik heb per ongeluk een beker cola gemorst en nu plakt het zo op de vloer", zei Spike opgewekt.
"Fijn dat jullie dat gaan opruimen", zei de leraar goedkeurend.

"Hoe was het?" vroegen zijn ouders nieuwsgierig toen hij thuiskwam.
"Oké wel", zei hij.
"Blijf nog even gezellig bij ons zitten", zei zijn moeder.
Zijn vader schonk een glas voor een kwart vol met bier. "Je mag eens proeven." Hij overhandigde het glas bijna plechtig aan Spike.
"Maar denk erom, het is maar voor één keer", voegde zijn moeder eraan toe. "Het hoeft geen gewoonte te worden."
Spike keek verbaasd naar het glas in zijn hand en toen naar zijn ouders. Hij dacht aan het blikje bier dat hij vanavond bijna had opengetrokken. En aan Takani met wie hij zo leuk had gedanst. Stel je voor dat hij zo'n bierwalm om zich heen had gehad. Of zich zo gek had gedragen als Birdy. Of misselijk was geworden. Gelukkig hadden Kim en Birdy het feest ongemerkt kunnen verlaten, maar hij had niet met ze willen ruilen want echt fris zagen ze er niet uit. Dat bier, lekker?
Hij kon het zich ineens niet meer voorstellen. "Nee bedankt", zei hij. "Ik heb geen trek. Doe mij maar liever een cola."

Gebaseerd op: VAN DER SLUIS, C., JAAP, T., E.a., Dossier alcohol, Hilversum, Kwintessens Uitgeverij, 2004, p.32


Takani


Spike


Birdy


Kim

Alcohol ... wie, wat, waar?

Werkbundel

Naam: ....

Datum: ....

Klas: ....

Hoek 1:
Wat is alcohol?



Wat is alcohol?

....

....

....

....

Alcoholische dranken kunnen we opdelen in 3 soorten:

1. ....
2. ....
3. ....

Drinkbare alcohol vind je terug in dranken zoals:

.............................., ...,

.... en ....

Alcohol die je niet kan drinken, vind je ook terug in

....

....

.... **is de drug die bij ons het meest gebruikt en best gekend is.**

Hoek 2:
Wat is het alcohol-percentage?

Duid op de etiketten aan waar je kan zien hoe hoog het alcoholgehalte is in deze drank.





Wat is de inhoud en het alcoholpercentage van deze dranken?

Drank	Inhoud	Alcoholpercentage
Een fles wijn		
Flesje bier		
Mixdrank in een flesje		
Fles sterkedrank		

Het alcoholpercentage van bier, wijn, sterkedrank of mixdrank is dus verschillend.

Maar, elke alcoholhoudende drank heeft zijn eigen glas, met een verschillende inhoud. Als elke alcoholische drank in het goede glas wordt gedronken, krijg je per glas toch dezelfde hoeveelheid aan alcohol binnen. Enkel bij zwaar bier is dat anders en krijg je met één glas toch meer alcohol binnen.

Vul op de juiste plaats = of ≠ in.

glas bier   glas wijn   glas jenever   glas cognac   glas zwaar bier

Hoek 3:
Wie kan waar alcohol kopen?

Waar kunnen volwassenen alcohol kopen?

....

....

Waar kan ik alcohol kopen:

Ik ben 14 jaar en ik wil een pint bier kopen in de cafetaria van de sporthal.	☐ dat kan	☐ dat kan niet
Ik ben 13 jaar en ik wil een fles wijn kopen in de supermarkt.	☐ dat kan	☐ dat kan niet
Ik ben 15 jaar en ik wil een fles sterkedrank kopen in de nachtwinkel.	☐ dat kan	☐ dat kan niet
Ik ben 17 jaar en ik wil een Bacardi Breezer kopen op café.	☐ dat kan	☐ dat kan niet
Ik ben 16 jaar en ik wil een pintje bier kopen op café.	☐ dat kan	☐ dat kan niet
Ik ben 18 jaar en ik wil een fles wijn kopen in de buurtwinkel.	☐ dat kan	☐ dat kan niet

Hoek 4:
Waar gebruiken wij alcohol?

Geef 4 recepten waarin alcoholische dranken verwerkt worden tijdens de bereiding. Noteer ook de hoeveelheid alcohol.

1 ....

....

2 ....

....

3 ....

....

4 ....

....

Welke alcoholische drank wordt het meest in recepten gebruikt?

....

....

Hoek 5: Waarom, wat, wanneer en wie?

Duid het juiste antwoord aan:

De meeste jongens en meisjes van 12 jaar hebben wel al alcohol gedronken.	☐ juist	☐ niet juist
De meeste jongens en meisjes van 12 jaar hebben nog nooit alcohol gedronken.	☐ juist	☐ niet juist
Meer meisjes dan jongens (16+) hebben nog nooit alcohol gedronken.	☐ juist	☐ niet juist
Meer jongens dan meisjes (16+) hebben nog nooit alcohol gedronken.	☐ juist	☐ niet juist
Als meisjes en jongens (16+) alcohol drinken, is dit meestal enkel in de week.	☐ juist	☐ niet juist
Als meisjes en jongens (16+) alcohol drinken, is dit meestal enkel in het weekend.	☐ juist	☐ niet juist
Als jongens en meisjes (16+) drinken, is dit meestal zowel in de week als in het weekend.	☐ juist	☐ niet juist

Schrijf de redenen op waarom jongens en meisjes van 12 jaar niet drinken. Let op, zet ze in de juiste volgorde!

Ik drink geen alcohol omdat

1 ....

....

2 ....

....

3 ....

....

4 ....

....

5 ....

....

Een toemaatje

Verbind de spreekwoorden met de juiste verklaring.

Drank maakt meer kapot dan je lief is	Wat stiekem verkregen is, vinden sommige mensen leuker dan wat eerlijk verdiend is
Drank is de kurk waarop hij drijft	Alcohol kan soms negatieve gevolgen hebben
Gestolen drank is zoet	Onder invloed van drank zegt men soms vreemde zaken
Als de rank zinkt, drijven de woorden naar boven	Drank is het enige in zijn leven

Welke alcoholische dranken vind je in het rooster?

E	U	I	T	R	A	P	P	I	S	T	F	D
D	B	E	N	O	P	W	O	D	K	A	D	E
H	K	A	A	Q	K	P	N	Y	P	D	D	G
I	B	X	C	C	W	K	A	U	O	E	U	R
V	U	G	X	A	L	S	Y	S	X	A	V	T
Y	R	E	C	I	R	E	T	R	S	E	E	E
V	Y	E	L	P	S	D	V	G	E	O	L	R
M	K	X	E	O	D	G	I	B	Q	C	A	E
L	S	R	G	U	C	V	V	I	M	V	A	V
E	I	W	Ü	U	I	E	K	O	M	L	Z	E
D	H	D	L	S	S	R	E	I	B	P	Y	N
Z	W	F	F	U	D	X	G	H	O	O	T	E
S	Q	A	Y	E	B	W	F	D	P	I	F	J
Q	U	R	T	W	I	J	N	J	M	J	F	G

Alcohol ... wie, wat, waar?

Werkbundel oplossingen

Hoek 1: Wat is alcohol?

Wat is alcohol?

Alcohol is een scheikundige stof met positieve en negatieve eigenschappen. Pure alcohol is kleur-, smaak- en geurloos. Alcohol ontstaat door gisting van suikers die in vruchten en granen voorkomen.



Alcoholische dranken kunnen we opdelen in 3 soorten:

1. sterkedrank
2. wijn
3. bier

Drinkbare alcohol vind je terug in dranken zoals:

bier, wijn,

mixdrankjes en sterkedrank.

Alcohol die je niet kan drinken, vind je ook terug in

parfums, antivries voor de auto, ontsmettings- en reinigingsproducten

Alcohol **is de drug die bij ons het meest gebruikt en best gekend is.**

**Hoek 2:
Wat is het alcohol-percentage?**

Duid op de etiketten aan waar je kan zien hoe hoog het alcoholgehalte is in deze drank.



Wat is de inhoud en het alcoholpercentage van deze dranken?

Drank	Inhoud	Alcoholpercentage
Een fles wijn	75 cl	12%
Flesje bier	25 cl	5%
Mixdrank in een flesje	27,5 cl	5,6%
Fles sterkedrank	75 cl	35%

Het alcoholpercentage van bier, wijn, sterkedrank of mixdrank is dus verschillend.

Maar, elke alcoholhoudende drank heeft zijn eigen glas, met een verschillende inhoud. Als elke alcoholische drank in het goede glas wordt gedronken, krijg je per glas toch dezelfde hoeveelheid aan alcohol binnen. Enkel bij zwaar bier is dat anders en krijg je met één glas toch meer alcohol binnen.

Vul op de juiste plaats = of ≠ in.



glas bier   glas wijn   glas jenever   glas cognac   glas zwaar bier

Hoek 3: Wie kan waar alcohol kopen?

Waar kunnen volwassenen alcohol kopen?

Op café, in de supermarkt, de nachtwinkel, de buurtwinkel, de drankenhandel, enzovoort.

Waar kan ik alcohol kopen:

Ik ben 14 jaar en ik wil een pint bier kopen in de cafetaria van de sporthal.	□ dat kan	■ dat kan niet
Ik ben 13 jaar en ik wil een fles wijn kopen in de supermarkt.	□ dat kan	■ dat kan niet
Ik ben 15 jaar en ik wil een fles sterkedrank kopen in de nachtwinkel.	□ dat kan	■ dat kan niet
Ik ben 17 jaar en ik wil een Bacardi Breezer kopen op café.	□ dat kan	■ dat kan niet
Ik ben 16 jaar en ik wil een pintje bier kopen op café.	■ dat kan	□ dat kan niet
Ik ben 18 jaar en ik wil een fles wijn kopen in de buurtwinkel.	■ dat kan	□ dat kan niet

Hoek 4: Waar gebruiken wij alcohol?

Geef 4 recepten waarin alcoholische dranken verwerkt worden tijdens de bereiding. Noteer ook de hoeveelheid alcohol.

Antwoorden afhankelijk van de kookboeken

Welke alcoholische drank wordt het meest in recepten gebruikt?

Wijn

Hoek 5: Waarom, wat, wanneer en wie?

Duid de juiste antwoord aan:

De meeste jongens en meisjes van 12 jaar hebben wel al alcohol gedronken.	☐ juist	■ niet juist
De meeste jongens en meisjes van 12 jaar hebben nog nooit alcohol gedronken.	■ juist	☐ niet juist
Meer meisjes dan jongens (16+) hebben nog nooit alcohol gedronken.	■ juist	☐ niet juist
Meer jongens dan meisjes (16+) hebben nog nooit alcohol gedronken.	☐ juist	■ niet juist
Als meisjes en jongens (16+) alcohol drinken, is dit meestal enkel in de week.	☐ juist	■ niet juist
Als meisjes en jongens (16+) alcohol drinken, is dit meestal enkel in het weekend.	■ juist	☐ niet juist
Als jongens en meisjes (16+) drinken, is dit meestal zowel in de week als in het weekend.	☐ juist	■ niet juist

Schrijf de redenen op waarom jongens en meisjes van 12 jaar niet drinken. Let op, zet ze in de juiste volgorde!

Ik drink geen alcohol omdat

1. ik geen alcohol nodig heb
2. alcohol drinken ongezond is
3. alcohol drinken gevaarlijk is
4. alcohol drinken op mijn leeftijd verboden is
5. ik sportief ben

Een toemaatje

Verbind de spreekwoorden met de juiste verklaring.



Welke alcoholische dranken vind je in het rooster?

E	U	I	**T**	**R**	**A**	**P**	**P**	**I**	**S**	**T**	F	D
D	**B**	E	N	O	P	**W**	**O**	**D**	**K**	**A**	D	E
H	K	**A**	A	Q	K	**P**	N	Y	P	D	**D**	G
I	B	X	**C**	C	W	K	**A**	U	O	E	**U**	R
V	U	G	X	**A**	L	S	Y	**S**	X	A	**V**	T
Y	R	E	C	I	**R**	E	T	R	**S**	E	**E**	E
V	Y	E	**L**	P	S	**D**	V	G	E	**O**	**L**	**R**
M	K	X	**E**	O	D	G	**I**	B	Q	C	**A**	**E**
L	S	R	**G**	U	C	V	V	I	M	V	A	**V**
E	I	W	**Ü**	U	I	E	K	O	M	L	Z	**E**
D	H	D	**L**	S	S	**R**	**E**	**I**	**B**	P	Y	**N**
Z	W	F	**F**	U	D	X	G	H	O	O	T	**E**
S	Q	A	Y	E	B	W	F	D	P	I	F	**J**
Q	U	R	T	**W**	**I**	**J**	**N**	J	M	J	F	G

TRAPPIST
DUVEL
WIJN
BIER
FLÜGEL

BACARDI
WODKA
JENEVER
PASSOA

Hoek 1: Wat is alcohol?

- Bezoek www.acoolworld.be/kids of lees de Informatiefiche.
- Schrijf de antwoorden telkens op in je werkbundel.
- Wanneer je de opdrachten hebt afgerond, mag je de oefeningen onder 'toemaatje' maken of mag je vrij surfen op deze website tot het signaal om door te schuiven wordt gegeven. Sluit vervolgens de internetpagina af.

Hoek 2: Wat is het alcoholpercentage?

- Kijk op de flessen of zoek op de website www.acoolworld.be/kids.
- Schrijf de antwoorden telkens op in je werkbundel.
- Wanneer je de opdrachten hebt afgerond, mag je de oefeningen onder 'toemaatje' maken of mag je vrij surfen op deze website tot het signaal om door te schuiven wordt gegeven. Sluit vervolgens de internetpagina af.

Hoek 3: Wie kan waar alcohol kopen?

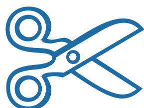
- Duid een leerling aan die winkelier speelt. Deze leerling krijgt de kaart van de winkelier. De andere leerlingen zijn klanten en nemen elk een klantenkaart.
- Om de beurt ga je bij de winkelier om iets te kopen. Je zegt telkens wie je bent en wat er op jouw klantenkaart staat. De winkelier kijkt op zijn beurt op zijn kaart om te zien of jij wel of niet die drank mag kopen.
- Vul dit telkens aan in je werkbundel.
- Wanneer alles ingevuld is, leg je het materiaal netjes terug.
- Als je klaar bent met de opdracht, mag je de oefeningen onder 'toemaatje' maken.

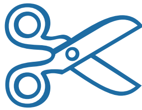
Hoek 4: Koken met alcohol

- Doorblader de verschillende kookboeken en ga op zoek naar gerechten met alcohol.
- Schrijf de antwoorden telkens op in je werkbundel.
- Als je klaar bent met de opdracht, mag je de oefeningen onder 'toemaatje' maken.

Hoek 5: Wie drinkt wat, wanneer en waarom?

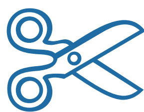
- Ga op zoek naar de antwoorden in de grafieken en diagrammen op de Informatiefiche.
- Vul de antwoorden telkens aan in je werkbundel.
- Als je klaar bent met de opdracht, mag je de oefeningen onder 'toemaatje' maken.





De winkelier

- Een winkelier of cafébaas mag geen alcohol verkopen aan iemand die jonger is dan 16 jaar.
- Een winkelier of cafébaas mag aan jongeren vanaf 16 jaar bier en wijn verkopen.
- Een winkelier of cafébaas mag sterkedranken en mixdrankjes alleen verkopen aan personen die 18 jaar of ouder zijn.
- Als een jongere bier wil kopen en de winkelier of cafébaas twijfelt of hij wel 16 jaar is, kan hij aan de jongere vragen om te bewijzen dat hij 16 jaar is. De jongere kan dit doen door bijvoorbeeld zijn identiteitskaart te tonen. Als de jongere niet wil of kan aantonen dat hij 16 is, kan de winkelier of cafébaas weigeren om hem bier te verkopen.
- Als een jongere een mixdrank of andere sterkedrank wil kopen en de winkelier of cafébaas twijfelt of hij wel 18 jaar is, kan hij aan de jongere vragen om te bewijzen dat hij 18 jaar is. De jongere kan dit doen door bijvoorbeeld zijn identiteitskaart te tonen. Als de jongere niet wil of kan aantonen dat hij 18 is, kan de winkelier of cafébaas weigeren om hem een mixdrank of een andere sterkedrank te verkopen.
- Als de winkelier of cafébaas toch alcohol verkoopt aan een jongere die geen 16 jaar is of sterkedrank aan iemand die geen 18 jaar is, kan hij gestraft worden. De politie kan dan een proces-verbaal (PV) opstellen en de winkelier of de cafébaas kan een boetes krijgen van € 150 tot € 1.600.



Klant 1

- Je bent 18 jaar. Je hebt enkele vrienden uitgenodigd om vanavond iets te komen eten bij je thuis. Je gaat inkopen doen in de buurtwinkel en je wilt ook een fles witte wijn kopen.

Klant 2

- Je bent 15 jaar. Je bent op weg naar een feestje van een oudere neef. Hij heeft je gevraagd of jij snel nog enkele Bacardi Breezers kan kopen in de nachtwinkel.

Klant 3

- Je bent 13 jaar. Voor je vader zijn verjaardag wil je graag een fles wijn kopen. Je gaat daarvoor naar de supermarkt.

Klant 4

- Je bent 16 jaar. Het is een warme zomerdag en je gaat met je vrienden een terrasje doen. Daar wil je een frisse pint bestellen om je dorst te lessen.

Klant 5

- Je bent 17 jaar. Je gaat met je vrienden op café. Jij bestelt een Bacardi Breezer.

Klant 6

- Je bent 14 jaar en je gaat na het voetballen iets drinken in de cafetaria van de sporthal. Je hebt zin in een pintje bier.

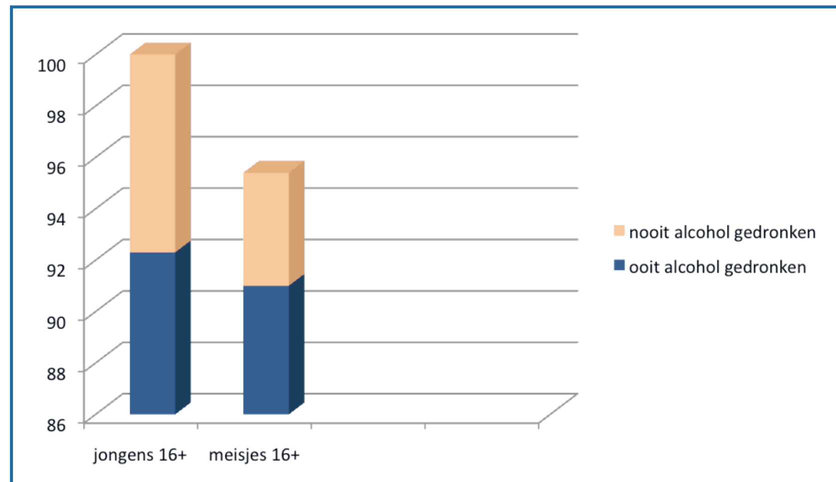
(Bron: VAD-Leerlingenbevraging. Syntheserapport schooljaar 2008-2009. VAD 2010.)

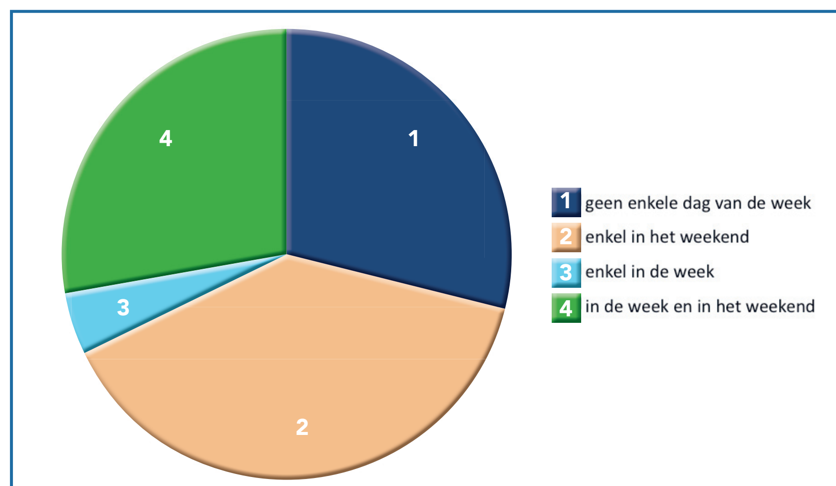
Informatiefiche hoek 5

We stelden twee vragen aan jongens en meisjes van 16 jaar en ouder:

- Hebben ze ooit al eens alcohol gedronken?
- Wanneer drinken ze alcohol?

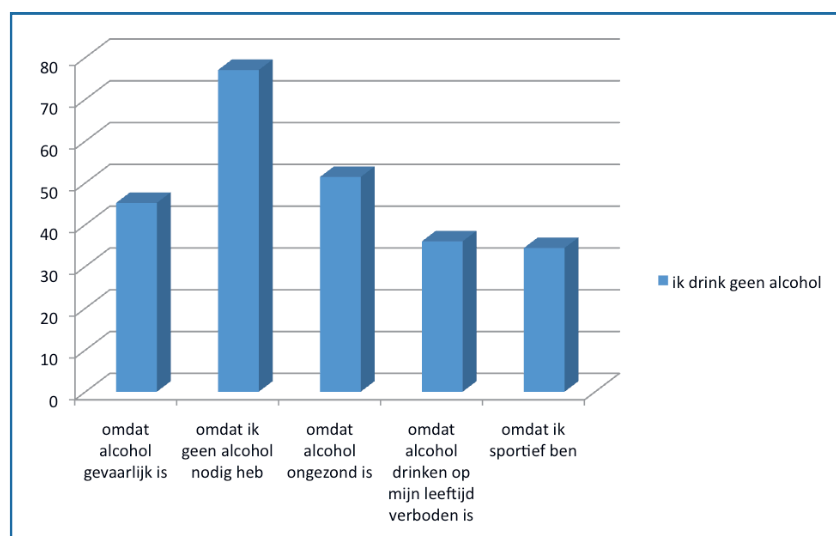
Kijk wat ze antwoorden:





De meeste jongens en meisjes van 12 jaar drinken geen alcohol.

Ontdek zelf wat ze antwoorden als we hen vragen waarom ze geen alcohol drinken:



Alcohol ... wie, wat, waar?

Informatiefiche hoek 1

Alcohol is de drug die bij ons het meest gebruikt en best gekend is. Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die in granen en fruit zitten. De gistcellen zetten glucose om in alcohol. In pure vorm is het een reuk- en smaakloze vloeistof.



De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en gedistilleerde (sterke) dranken. De concentratie alcohol in een drank wordt in België meestal uitgedrukt in graden. Vaak zie je ook de vermelding vol%. Dit betekent 'volume procent' en geeft het aantal milliliter pure alcohol per 100 milliliter drank weer.

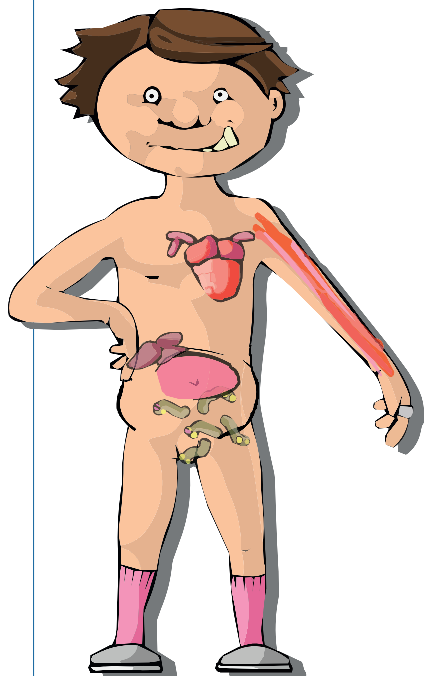
Niet alle alcohol kan je drinken. De alcohol die geschikt is voor consumptie wordt ethylalcohol (ethanol) genoemd. Alcohol die je niet kan drinken, vind je ook terug in parfums, antivries voor de auto, ontsmettings- en reinigingsproducten.

Alcohol & je lichaam

Infobundel

Naam: …………………………………………

Datum: ………………………… Klas: …………………



Wat doet alcohol in het lichaam?

Vul aan: wat er gebeurt in het lichaam als je alcohol drinkt.

Alcohol komt via ………………… in de ………………… .

Van daar komt het in je ………………………………… .

Daar wordt alcohol opgenomen in je ……………………… .

Zo komt alcohol overal in het lichaam terecht. Na ongeveer 10 minuten komt het ook in je ……………………………… .

Je bent dan ……………………… .

De lever probeert ……………… af te breken en te vernietigen. Dat gebeurt vrij langzaam.

De lever heeft ………………… uur nodig per drankje. Sommige mensen beweren dat ze trucjes kennen om de lever sneller de alcohol te laten vernietigen. Bv. ……………………………………………

…………………………………………………………………

…………………………………………………………………

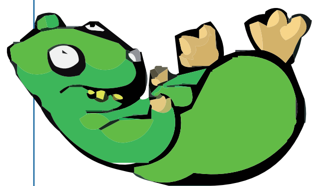
Maar dat …………………… : het tempo van het afbreken kan je niet versnellen.

Alcohol …………………… de hersenen. Daarom krijgen mensen een …………………… gevoel als ze drinken.

De meeste mensen worden …………………… maar soms wordt iemand ……………………… of ……………………… .

Omdat je hersenen niet goed werken, kun je je niet goed ……………………………… . Als je veel drinkt in korte tijd kunnen de hersenen dat niet meer aan en kan je een …………………… krijgen. Je lichaam werkt nog, maar de volgende dag ……………………

……………………………………………………………… .



Welke effecten heeft alcohol? Wat kan je zien als iemand (veel) drinkt?

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....



Waarom drink je best geen alcohol voor je 16 bent?

Geef minstens 3 redenen waarom alcohol niet goed is voor jou:

1. ....
....
....
2. ....
....
....
3. ....
....
....

Waarom gaan alcohol en sport niet samen?

Duid aan met juist of fout. Als het antwoord fout is, vul dan de zin aan met het correcte antwoord.

- Als je alcohol drinkt en sport, gaan je aders wijd open staan en moet je hart harder pompen.

  ☐ juist

  ☐ fout Als je alcohol drinkt en sport, gaan je aders wijd open staan en moet je hart ....

- Als je alcohol drinkt en sport, is je uithoudingsvermogen groter.

  ☐ juist

  ☐ fout Als je alcohol drinkt en sport, is je uithoudingsvermogen ....

- Als je alcohol drinkt en sport, loop je meer kans op blessures.

  ☐ juist

  ☐ fout Als je alcohol drinkt en sport, loop je ....

- Als je alcohol drinkt en sport, ga je beter presteren.

  ☐ juist

  ☐ fout Als je alcohol drinkt en sport, ga je ....



Verslaving, wat is dat?

Verbind de zin met de juiste antwoorden.

Een persoon met een alcoholverslaving

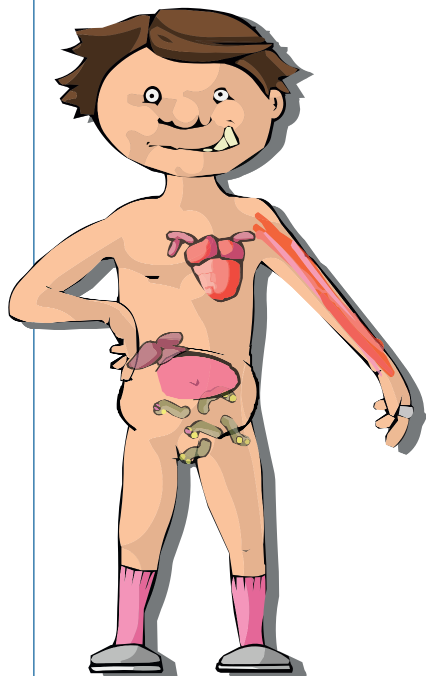
- kan niet stoppen met drinken
- drinkt niet veel
- vindt alcohol niet belangrijk
- voelt zich niet goed zonder alcohol

Alcohol is lichamelijk en geestelijk verslavend.

Schrijf op wat jou het meeste heeft verwonderd en wat jou het meeste is bijgebleven.

Alcohol & je lichaam

Infobundel oplossingen



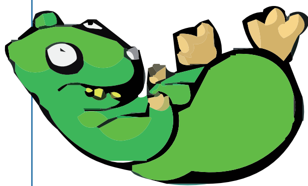
Wat doet alcohol in het lichaam?

Vul aan: wat er gebeurt in het lichaam als je alcohol drinkt.

Alcohol komt via de mond in de slokdarm.
Van daar komt het in je maag en darmen.
Daar wordt alcohol opgenomen in je bloed.
Zo komt alcohol overal in het lichaam terecht. Na ongeveer 10 minuten komt het ook in je hersenen.
Je bent dan onder invloed.

De lever probeert alcohol af te breken en te vernietigen.
Dat gebeurt vrij langzaam.
De lever heeft één tot anderhalf uur nodig per drankje. Sommige mensen beweren dat ze trucjes kennen om de lever sneller de alcohol te laten vernietigen. Bv. koffie drinken, iets eten, flink bewegen, een frisse neus halen, een koude douche nemen …
Maar dat helpt niet: het tempo van het afbreken kan je niet versnellen.

Alcohol verdooft de hersenen. Daarom krijgen mensen een een ontspannen gevoel als ze drinken.
De meeste mensen worden vrolijk maar soms wordt iemand verdrietig of kwaad.
Omdat je hersenen niet goed werken, kun je je niet goed concentreren. Als je veel drinkt in korte tijd kunnen de hersenen dat niet meer aan en kan je een black-out krijgen. Je lichaam werkt nog, maar de volgende dag herinner jij je niets meer / weet je niets meer.



Welke effecten heeft alcohol? Wat kan je zien als iemand (veel) drinkt?

- hij/zij kan zich minder verlegen voelen/zich meer gaan ontspannen
- hij/zij kan vrolijk/triestig/boos worden
- hij/zij kan niet meer recht lopen/waggelt rond
- hij/zij kan raar gaan praten
- hij/zij kan zijn grenzen niet meer kennen en rare dingen doen (hard roepen …)
- hij/zij kan zijn grenzen niet meer kennen en vervelend/agressief worden (iemand gaat beledigen of begint te vechten)
- hij/zij kan trager reageren
- hij/zij kan zich niets meer herinneren
- hij/zij kan erge hoofdpijn en veel dorst hebben (een kater hebben)



Waarom drink je best geen alcohol voor je 16 bent?

Geef minstens 3 redenen waarom alcohol niet goed is voor jou:

- je hersenen zijn nog volop in ontwikkeling.
- je kan leerproblemen krijgen
- je geheugen werkt minder goed
- je kan je minder goed concentreren/je kan minder goed informatie verwerken/je hebt meer moeite met moeilijke dingen/je gaat minder nauwkeurig werken/je bent veel vlugger moe
- je moet nog groeien
- je kan moeilijker met tegenslagen of met verdriet omgaan
- je bent veel kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol/je lever is het niet gewoon om alcohol af te breken/je voelt de effecten van alcohol veel sterker
- je kan dan domme dingen doen, zonder dat je weet wat er gebeurt

Waarom gaan alcohol en sport niet samen?

Duid aan met juist of fout. Als het antwoord fout is, vul dan de zin aan met het correcte antwoord.

- Als je alcohol drinkt en sport, gaan je aders wijd open staan en moet je hart harder pompen.

  ■ juist

  □ fout Als je alcohol drinkt en sport, gaan je aders wijd open staan en moet je hart ....

- Als je alcohol drinkt en sport, is je uithoudingsvermogen groter.

  □ juist

  ■ fout Als je alcohol drinkt en sport, is je uithoudingsvermogen kleiner.

- Als je alcohol drinkt en sport, loop je meer kans op blessures.

  ■ juist

  □ fout Als je alcohol drinkt en sport, loop je ....

- Als je alcohol drinkt en sport, ga je beter presteren.

  □ juist

  ■ fout Als je alcohol drinkt en sport, ga je slechter presteren.



Verslaving, wat is dat?

Verbind de zin met de juiste antwoorden.



Alcohol is lichamelijk en geestelijk verslavend.

Schrijf op wat jou het meeste heeft verwonderd en wat jou het meeste is bijgebleven.

- (iemand die lang en veel drinkt/alcoholverslaafd is) voelt zich ellendig en ziek
- (iemand die alcoholverslaafd is en stopt met drinken) zal slecht slapen, zweten en misselijk zijn, angstig en gespannen zijn, trillen, hoge koorts krijgen, dingen zien die er in het echt niet zijn enzovoort
- (mensen die alcoholverslaafd zijn) kunnen heel moeilijk stoppen met drinken
- (mensen die alcoholverslaafd zijn) kunnen niet meer zonder alcohol/ kunnen niet meer stoppen
- (bij mensen die alcoholverslaafd zijn) komt alcohol altijd op de eerste plaats
- (mensen die alcoholverslaafd zijn) zeggen dat ze helemaal geen probleem hebben, terwijl iedereen ziet dat het wel zo is
- (mensen die alcoholverslaafd zijn) kunnen problemen krijgen met het hart
- (mensen die alcoholverslaafd zijn) kunnen pijn krijgen aan de lever/ hun lever kan niet goed meer werken

Wat doet alcohol in het lichaam?

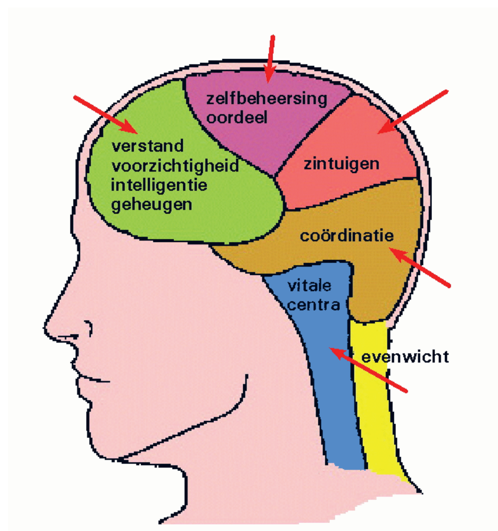
Alcohol komt via je mond in je slokdarm. Vandaar komt het in je maag en je darmen. Daar wordt de alcohol opgenomen in het bloed. Door het bloed komt de alcohol overal in het lichaam. Na ongeveer tien minuten komt het ook in je hersenen en voel je je licht in het hoofd. Vanaf dat moment ben je 'onder invloed'.

Lever

Alcohol komt via je bloed ook in je lever terecht. De lever is het orgaan dat alle vreemde en giftige stoffen uit het bloed afbreekt. Ook alcohol is voor het lichaam een giftige stof. De lever vecht tegen de alcohol en probeert het gif af te breken of te vernietigen. Dat lukt met 95% van alle alcohol die zich in het lichaam bevindt. De rest gaat via plassen, ademhalen en zweten naar buiten. Vandaar dat je, als je gedronken hebt, ook naar alcohol kan ruiken en een 'raar' luchtje hebben.

De lever breekt de alcohol maar heel langzaam af. De lever heeft één tot anderhalf uur nodig om één glas alcohol af te breken. Als je bv. vier glazen gedronken hebt, is je lever vier tot zes uur bezig om de alcohol weer af te breken. Of dat nu bier of wijn of sterkedrank is, als je het drankje in het juiste glas hebt gedronken, duurt het allemaal ongeveer even lang.

Sommige mensen beweren dat ze trucjes kennen om de lever sneller de alcohol te laten vernietigen: koffie drinken, iets eten, flink bewegen, een frisse neus halen, een koude douche nemen enzovoort. Maar dat helpt helemaal niet: het tempo van dat afbreken kan je niet versnellen.



Hersenen

Zodra de alcohol de hersenen heeft bereikt, voel je dat je wat gedronken hebt: je wordt licht in je hoofd. Alcohol verdooft de hersenen. Op de tekening zie je welke delen van je hersenen verdoofd worden. Dat zijn de delen die bepalen hoe je jezelf voelt en gedraagt.

Dat is de reden waarom mensen een ontspannen gevoel krijgen wanneer ze alcohol drinken. De meeste mensen worden er zelfs vrolijk van, maar soms gebeurt net het omgekeerde en wordt iemand verdrietig of zelfs heel erg kwaad.

Omdat je hersenen verdoofd zijn, werken ze minder goed. Gevolg: je kunt je niet goed concentreren.

Alcohol zorgt er ook voor dat je zelfbeheersing verdwijnt: je kent je grenzen niet meer.

En er kan een kortsluiting in de hersenen gebeuren door alcohol: een black-out. Wanneer iemand heel veel drinkt op een korte tijd, dan kunnen de hersenen dat niet meer aan. Een deeltje van je hersenen, namelijk het deel dat zorgt voor jouw 'herinneringen', wordt dan helemaal uitgeschakeld. Je lichaam werkt nog en je blijft bij bewustzijn, maar de volgende dag weet je helemaal niet meer wat je gedaan hebt.

Welke effecten heeft alcohol? Wat kan je zien?

Hoe meer iemand drinkt, hoe meer effecten je ervan gaat zien. Maar wat je ziet, is bij iedereen anders.

Soms zie je dat iemand:

- zich minder verlegen voelt;
- zich meer gaat ontspannen;
- niet meer recht kan lopen of rondwaggelt;
- raar gaat praten;
- zijn grenzen niet meer kent en rare dingen gaat doen (hard roepen, …);
- zijn grenzen niet meer kent en vervelend of zelfs agressief wordt (iemand gaat beledigen of begint te vechten);
- trager gaat reageren (en dat is gevaarlijk als je met de auto of de fiets rijdt).

Als iemand veel drinkt, zie je de dag erna soms dat hij of zij:

- erge hoofdpijn heeft en veel dorst heeft (dat is een kater);
- zich niets kan herinneren.

Waarom drink je best geen alcohol voor je 16 bent?

Kinderen en jongeren wachten best zo lang mogelijk met alcohol drinken. Voor de leeftijd van 16 jaar drink je best geen alcohol.

Want alcohol is nu eenmaal niet goed voor je lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.

- Jouw hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral wanneer je vaak en veel drinkt, leiden tot leerproblemen en verminderde geheugenprestaties: je kan je minder goed concentreren, je kan minder goed informatie verwerken, je hebt meer moeite met moeilijke dingen, je gaat minder nauwkeurig werken, je bent veel vlugger moe enzovoort.
- Niet alleen je hersenen moeten groeien, ook jij, als persoon, moet nog groeien. Je gaat nog veel nieuwe leuke dingen ontdekken, maar ook af en toe tegenslag hebben, verdrietig of ontgoocheld zijn. Jij leert wel, op je heel eigen manier, om met al die gevoelens om te gaan. Als je te veel alcohol drinkt, heb je het veel moeilijker om met die tegenslagen of dat verdriet om te gaan.
- Je bent veel kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Je weegt minder (soms ben je ook letterlijk nog veel kleiner dan je mama of papa) en je lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voel je de effecten van alcohol veel sterker.

Je kan dan ook domme dingen doen, zonder dat je weet wat er gebeurt.

Bovendien

Groeien en alcohol gaan niet samen, maar ook sport en alcohol gaan niet samen. Wat sport doet voor je lichaam, breekt alcohol weer af.

Kijk maar wat er gebeurt als je alcohol drinkt en sport:

- Je aders gaan wijd open staan → je hart moet harder pompen → je spieren komen zuurstof te kort → je lichaamstemperatuur daalt.
- Je hersenen zijn verdoofd → je reactie- en uithoudingsvermogen is kleiner en je coördinatie is om zeep → je loopt meer risico op blessures.
- Je lever is druk bezig met de alcohol af te breken → je lever heeft geen energie over om de spieren te voeden → je gaat minder goed presteren.

Maar ook alcohol drinken na het sporten is geen goed idee:

- Als je sport, maak je melkzuur aan dat je lever moet afbreken. Als je alcohol drinkt na het sporten → gaat je lever eerst de alcohol afbreken en niet het melkzuur → je spieren verzuren en voelen moe en stijf aan.

Verslaving, wat is dat?

Er zijn mensen die vaak te veel drinken. Ze doen dat uit gewoonte of om hun zorgen te vergeten. Maar drinken helpt niet om zorgen op te lossen. Integendeel: één zorg wordt een heleboel zorgen. En … een heleboel zorgen doet nog meer drinken, precies om die zorgen te vergeten. Een persoon die dit doet, wordt stilaan 'alcoholafhankelijk'. Soms worden ook de namen 'alcoholverslaafde' of 'alcoholist' gebruikt.

Een persoon met een alcoholverslaving is iemand

- die niet kan stoppen met drinken of veel meer drinkt dan hij/zij van plan was;
- die dagelijks blijft drinken omdat hij/zij zich zonder alcohol niet goed voelt;
- die weet dat het drinken problemen geeft en wel probeert niet meer te drinken maar toch altijd opnieuw drinkt.

Alcoholverslaving kan allesoverheersend zijn. Het lijkt alsof voor die persoon alleen drinken nog belangrijk is. Hij of zij verwaarloost zichzelf, het werk, het gezin, de hobby's enzovoort.

Kenmerken van alcoholverslaving

Het lichaam kan niet meer zonder

Alcohol is lichamelijk verslavend. Dit wil zeggen dat het lichaam went aan alcohol en steeds meer alcohol nodig heeft om hetzelfde gevoel te bereiken. Iemand die lang en veel drinkt, voelt zich ellendig en ziek als hij stopt met drinken. Dat betekent: slecht slapen, zweten en misselijk zijn tot angstig en gespannen worden. Soms gaat men ook trillen, hoge koorts krijgen en dingen zien die er in het echt niet zijn. Het vreemde is dat dit allemaal verdwijnt wanneer die persoon opnieuw een paar glazen alcohol drinkt. Daarom is het ook heel moeilijk om zomaar te stoppen. Blijven drinken is echter geen oplossing. Om deze vervelende reacties van het lichaam weg te doen gaan, worden vaak medicijnen gebruikt.

De geest kan niet meer zonder

Alcohol is ook geestelijk verslavend. Mensen die alcoholverslaafd zijn, kunnen niet meer zonder alcohol. Alcohol verdooft de hersenen en vooral dat deel van de hersenen dat bepaalt wat je doet en voelt (ons gedrag en onze gevoelens). Mensen met verslavingsproblemen zeggen vaak dat eens ze begonnen zijn, ze niet meer kunnen stoppen. Ze verliezen de controle over het drinken en over zichzelf. Wat er ook gebeurt: alcohol komt altijd op de eerste plaats. Het gaat vooral om

de roes. Hun hele denken en doen wordt volledig bepaald door de alcohol. Mensen die afhankelijk zijn van alcohol beseffen vaak niet dat alcohol hen ziek maakt. Soms zeggen ze ook dat ze helemaal geen probleem hebben, terwijl iedereen ziet dat het wel zo is.

Men kan heel ziek worden

Iemand die veel en vaak alcohol drinkt, kan ziek worden. Hij of zij kan een hoge bloeddruk krijgen, een hartziekte of ritmestoornissen aan het hart.

Als iemand lange tijd veel drinkt, kan hij of zij pijn krijgen aan de lever. Of kan de lever niet meer (goed) werken. Dat komt omdat de lever al de alcohol die men drinkt moet afbreken. En dat is een zware job.

En soms is hulp nodig

Stoppen met drinken is helemaal niet gemakkelijk. Soms is hulp nodig van de huisarts en soms is een opname in een ziekenhuis nodig. Tijdens zo'n behandeling leert men problemen op te lossen en zich terug goed en prettig te voelen zonder alcohol.

Assertivo



1 Noah zit in de bioscoop. Hij bekijkt samen met zijn vriend een leuke film. Naast hem zit een andere jongen die al 10 minuten aan het sms'en is. Dit stoort hem, maar Noah zegt niets.	**2** Kelly ziet dat de meester een fout op het bord schrijft. Ze vraagt haar buur om het tegen de meester te zeggen.	**3** Nolan is op sportkamp. Hij kent er niemand. Toch heeft hij snel iemand gevonden om een praatje te maken.
4 Zoë schuift aan in de supermarkt. Een jongeman steekt haar voorbij. Hij lijkt haast te hebben. Zij duwt de man opzij en zegt: "Ik was voor jou!"	**5** Lena is op bezoek bij familie. Oom Rudy biedt zijn biertje aan: "Ah Lena, jij bent al een grote meid, hé. Proef maar eens van mijn pintje!" Ze durft niet 'nee' te zeggen en neemt een klein slokje.	**6** Mathijs is op stap met vrienden. Ze stoppen even in een snoepwinkeltje. Z'n vrienden kopen enkele blikjes bier. Ze vragen of hij er ook één wil. Mathijs zegt: "Jullie zijn dom, daar doe ik niet aan mee, hoor!"
7 Youssef speelt basketbal op het pleintje in de straat. Opeens komen enkele jongens een match spelen. Youssef vraagt of hij mag meedoen, dat vindt hij leuker dan op z'n eentje te moeten spelen.	**8** Aïsha moet snel naar huis. Een vriend vraagt of zij voor een keertje het bord in de klas wil afwassen, want die moet dringend naar de tekenles. Aïsha antwoordt: "Nee, het is jouw taak, ik heb wel andere dingen te doen!"	**9** Justine gaat naar het verjaardagsfeestje van haar vriendin. De mama van haar vriendin biedt haar een drankje aan: "Een glaasje schuimwijn voor Justine." Justine antwoordt: "Dank je wel, maar ik heb liever een glas cola."

Assertivo

Test jezelf

Kies het antwoord dat het beste bij je past: omcirkel telkens a of b of c

1. ***Als iemand me een vraag stelt over mijn hobby's, kan ik rustig een antwoord bedenken.***

a. Altijd.
b. Soms wel, soms niet.
c. Nee.

2. ***Als ik in de bioscoop zit en er iemand schopt tegen de leuning van mijn stoel, zeg ik er iets van.***

a. Zeker weten.
b. Ik zou wachten tot het een aantal keren is gebeurd.
c. Ik zou zwijgen en mij misschien op een andere plaats zetten.

3. ***Als ik iemand niet goed ken, kan ik er toch gemakkelijk iets aan vragen (bv. een vrouw in de supermarkt om de rijst te vinden, een meester van een andere klas om mijn jas te mogen halen).***

a. Zeker weten.
b. Soms wel, soms niet.
c. Nee.

4. ***Als ik de weg niet goed meer zou weten, zou ik dit vragen aan een agent op straat.***

a. Ja.
b. Ik bel met mijn gsm naar mijn mama of papa.
c. Nee.

5. ***Ik ben bang als ik iets voor de klas moet brengen, bv. een spreekbeurt.***

a. Nee.
b. Soms wel, soms niet.
c. Ja.

6. ***Als ik mij verontschuldig, bloos of stotter ik.***

a. Nooit.
b. Soms.
c. Altijd.

7. ***Als iemand mij vraagt om zijn of haar taak over te nemen, doe ik dat (bv. het bord afvegen).***

a. Nee, ik zeg dat die het zelf moet doen.
b. Het is te zien wie het vraagt.
c. Ja, ik doe dat.

8. *Als ik een complimentje krijg, maakt dat me heel blij.*

a. Altijd.
b. Soms.
c. Ik geloof dat complimentje niet.

9. *Ik steek mijn vinger niet op in de klas, omdat ik bang ben om verkeerd te antwoorden.*

a. Nee, ik heb gewoon geen zin om te antwoorden of weet het antwoord niet.
b. Soms gebeurt dit.
c. Ja, ik wil niet dat de anderen met mij lachen als ik fout ben.

10. *Als de meester of juf een fout gemaakt heeft bij het verbeteren van mijn huistaak, zeg ik dat.*

a. Zeker weten.
b. Ik weet het niet.
c. Ik zeg niets.

11. *Als iemand mij wil voorsteken bij het aanschuiven op de kermis, zeg ik daar iets van.*

a. Altijd.
b. Soms.
c. Nooit.

12. *Als ik iemand leuk vind die ik nog niet zo goed ken, maak ik een gezellige babbel.*

a. Ja.
b. Ik weet het niet.
c. Nee, ik durf dat niet.

13. *Ik ben bang om iemand te zeggen dat hij of zij iets fout doet omdat ik die zou kunnen kwetsen of omdat die boos zou kunnen worden.*

a. Nee, ik zeg het wanneer iemand iets verkeerd doet.
b. Ik trek me dat niet aan.
c. Ja, ik zwijg.

14. *Als ik iets niet wil van mijn vrienden, zeg ik gewoon 'nee'.*

a. Altijd.
b. Soms.
c. Ik zeg meestal toch 'ja'.

15. ***Ik bewonder mensen die met iedereen zomaar een praatje kunnen maken.***

a. Nee, ik doe dat zelf ook.
b. Soms, want ik durf dat zelf niet altijd.
c. Ja, ik zou dat ook graag kunnen.

16. ***Als vrienden woorden gebruiken die ik niet begrijp, vraag ik uitleg.***

a. Ja, ik wil weten waarover ze praten.
b. Af en toe vraag ik uitleg.
c. Nee, want ik ben bang dat ze me dom zullen vinden.

17. ***Als ik naar een feestje ga, vind ik het spannend om nieuwe vrienden te maken.***

a. Ja.
b. Ja, maar ik wacht tot iemand met mij praat.
c. Nee, ik vind dat een beetje eng.

18. ***Als iemand in de bioscoop sms'jes stuurt waardoor ik de film niet goed kan volgen, zal ik er iets van zeggen.***

a. Ja.
b. Nee, die zal wel ophouden na een tijdje.
c. Nee, misschien wordt die persoon boos als ik er iets op zeg.

Assertivo

Hoeveel keer heb je **a** geantwoord? .... keer

Hoeveel keer heb je **b** geantwoord? .... keer

Hoeveel keer heb je **c** geantwoord? .... keer

- Jouw antwoord was vooral **a**?
  Dit kan betekenen dat je assertief bent, goed zo!

- Jouw antwoord was vooral **b**?
  Dit kan betekenen dat je soms assertiever mag zijn.
  Je bent goed op weg!

- Jouw antwoord was vooral **c**?
  Je mag gerust assertiever zijn.
  We kunnen er samen aan werken!

ASSERTIVO



Je bent op een familiefeest. Een oom vraagt je om eens te proeven van z'n biertje. Je reactie hierop is assertief.

Rolverdeling:

- 1 oom of tante
- 1 leeftijdsgenoot
- (bij 3 spelers: nog een oom of tante)

Je bent op een feestje van de jeugdbeweging. Enkele coole jongens trakteren met breezer. Ze zeggen dat je losser wordt door dit te drinken. Reageer assertief.

Rolverdeling:

- 1 of 2 jongens of meisjes
- 1 leeftijdsgenoot

Je gaat met de klas op schoolreis. Een paar van je vrienden willen samen afspreken om enkele mixdrankjes (Bacardi Breezer) te kopen om mee te nemen op de bus. Jij wil dat niet en reageert op een assertieve manier.

Rolverdeling:

- 1 leeftijdsgenoot
- 1 of meer vrienden die drank wil(len).

Je mag mee met je ouders naar de receptie van een huwelijksfeest. De ober biedt je een glas champagne aan en fluistert in je oor dat hij het niet zal vertellen. Geef een assertief antwoord.

Rolverdeling:

- 1 ober
- 1 leeftijdsgenoot

Na schooltijd kom je voorbij een snoepwinkeltje. Je vrienden willen een zakje snoep stelen. Jij wil hier niet aan meedoen. Zeg dit op een assertieve manier.

Rolverdeling:

- 1 of 2 vrienden
- 1 leeftijdsgenoot

Je bent op een pyjamafuif. De ouders van je vriend of vriendin zijn niet thuis en er wordt een blikje bier doorgegeven. Jij wil hier niet aan meedoen. Reageer op een assertieve manier.

Rolverdeling:

- 1 of 2 vrienden
- 1 leeftijdsgenoot

Assertivo



In de supermarkt sta je aan te schuiven om te betalen aan de kassa. Jij hebt slechts 1 ding mee en hebt haast. Vraag op een assertieve manier of je voor mag gaan.

Rolverdeling:

- 1 of 2 volwassenen
- 1 leeftijdsgenoot

Je bent alleen thuis en er wordt aangebeld. Aan de deur staat iemand die iets (bv. zeepjes, ijs, balpennen) wil verkopen. Hij blijft aandringen. Reageer op 1 van de assertieve manieren.

Rolverdeling:

- 1 of 2 verkopers
- 1 of 2 leeftijdsgenoten

Je hebt zin om koekjes te bakken. Je merkt opeens dat er geen melk meer is. Ga daarom langs bij de buurman en gebruik je 'assertieve kennis'.

Rolverdeling:

- 1 buurman of buurvrouw
- 1 leeftijdsgenoot (of 2, dan bak je met 2 samen koekjes)

Je mag van je ouders voor het eerst naar een verjaardagsfuif. Er komt een superleuke jongen (of meisje) op jou af. Hij of zij vraagt of je een biertje wilt. Jij wil dit niet, maar zou toch die jongen (of het meisje) willen leren kennen. Weiger het biertje op een assertieve wijze en sla een babbeltje.

Rolverdeling:

- 2 of 3 jongens of meisjes
- 1 leeftijdsgenoot

Op een familiefeest vraag je limonade (of iets anders). Je leuke tante (of oom) geeft je een breezer: "Dit moet je eens proeven, ik kocht het speciaal voor jou! Het smaakt net als limonade." Jij weet wel beter. Weiger het op een assertieve wijze.

Rolverdeling:

- 1 tante of oom
- 1 of 2 leeftijdsgenoten

Je hebt een belangrijke wedstrijd gewonnen met je team (bv. voetbal, dansteam). Daarom trakteert de trainer jullie allemaal in de cafetaria van de sportclub. De trainer zet zonder vragen voor iedereen een 'pintje' op tafel. Weiger dit op een assertieve manier.

Rolverdeling:

- 1 trainer
- 1 of 2 leeftijdsgenoten

Assertivo

Informatie voor de leerkracht

Subassertief - Assertief - Agressief

Assertief

Als je assertief reageert dan kom je op voor je eigen mening, rechten en standpunten zonder de ander agressief te benaderen zodat zij in hun waarde blijven. Assertief gedrag zit tussen twee gedragsvormen in: subassertief gedrag en agressief gedrag.

Iemand die assertief is:

- durft zijn eigen wensen duidelijk te formuleren;
- durft voor zichzelf te spreken (zegt niet wat een ander wil horen maar durft zijn eigen mening geven);
- durft zijn emoties te uiten;
- kan complimenten geven;
- kan complimenten ontvangen;
- durft verzoeken/vragen te weigeren.

Subassertief gedrag

Als je subassertief bent, zal je vaak geen grenzen aangeven of niet reageren. Je vermijdt conflicten of discussies en de ander krijgt zijn zin. Vaak omwille van onzekerheid of verlegenheid.

Iemand die subassertief is:

- zal zich stilhouden;
- zal snel toegeven;
- durft geen kritiek te geven;
- kan moeilijk complimenten ontvangen;
- zal onenigheid vermijden.

Agressief gedrag

Agressief gedrag houdt in dat mensen zich dominant opstellen, weinig respect hebben voor andermans mening, slecht luisteren, zelfs soms schreeuwen of zich beschuldigend uitlaten. Je kan de ander(en) daarmee kwetsen.

Iemand die agressief is:

- overheerst de ander(en);
- negeert de ander(en);
- kan slecht luisteren;
- geeft overdreven veel kritiek op anderen en blijft deze kritiek herhalen;
- verheft zijn stem of gaat zelfs schreeuwen.

Leren 'nee' zeggen

1. Wat wil je zelf?

Sommige mensen zeggen automatisch 'ja' zonder na te denken over wat ze écht willen. Eventueel kan je ook wat tijd vragen om erover na te denken.

Tip: *Als je een ja-knikker bent, kan je voor jezelf vastleggen om altijd eerst bedenktijd te vragen.*

2. Zeg duidelijk 'nee'.

Dit zorgt ervoor dat er geen verwarring mogelijk is. Begin je antwoord met 'nee'. Doe geen vage uitspraken.

3. Maak duidelijk waarom je 'nee' zegt.

Dit kan maar moet niet. Je geeft enkel een reden als je dat zelf wil.

Voorbeeld: "Nee, ik kan zaterdag niet komen voetballen, want mijn papa is jarig en dan is het thuis feest."

4. Luister naar het antwoord van de andere.

Soms wordt je 'nee' niet onmiddellijk aanvaard en wordt geprobeerd om je alsnog te overhalen. Luister daarom naar de ander: wat wil hij/zij graag en waarom (bv. "Ik wil toch dat je komt voetballen want anders hebben we spelers te kort en kunnen we geen wedstrijd spelen."). Dit kan je van mening doen veranderen, maar dat moet zeker niet. Indien je bij je 'nee' blijft, ga dan over naar stap 5.

5. Herhaal je 'nee'.

Dit is de techniek van de kapotte grammofoonplaat. Je blijft namelijk je standpunt herhalen zolang als nodig. Je gaat niet in op de tegenargumenten van de ander. Je zegt gewoon opnieuw duidelijk 'neen'. Geef dit niet te snel op. Het vergt veel oefening!

Je kan hierbij wel begrip tonen voor de ander (zie 4.: wat en waarom). Dit is de techniek van de creatieve grammofoonplaat. Je luistert naar de ander en toont begrip maar je blijft bij je standpunt.

Voorbeeld: "Nee, je kan echt niet komen voetballen zaterdag. Ik weet dat je dan geen wedstrijd kan spelen en dat vind ik spijtig maar ik kan niet komen. Misschien kan je iemand anders vragen."

6. Rond het gesprek af.

Als je er niet verder wil over praten, rond je het gesprek af. Je kan dit doen door over iets anders te beginnen of je kan dit zeggen: "Ik wil er liever niet meer over praten."

Iets vragen voor jezelf

1. Denk na over wat je precies wil vragen of bekomen.

Zorg voor een duidelijke vraag, ook voor jezelf.

2. Denk na over welke gedachten je tegenhouden.

Voorbeeld: je denkt dat het antwoord sowieso 'nee' zal zijn, je denkt dat de ander jou een vervelende zal vinden. Daardoor durf je dit niet vragen.

3. Verbeter je verkeerde gedachten?

Verbeter je gedachten. Probeer die uit je hoofd te zetten of zet er een andere gedachte tegenover: een 'nee' heb je, een 'ja' kan je krijgen.

4. Denk na of dit het goede moment is om je vraag te stellen.

Je moet rekening houden met de ander. Zo is er meer kans dat de ander ingaat op je vraag. Heeft de ander nu tijd?

5. Stel je vraag duidelijk.

Vraag zonder omwegen. Zo weet de ander onmiddellijk wat je bedoelt.

Gebruik ik-boodschappen. Zo zeg je dat jij er zelf achter staat. Bv. "Ik zou graag willen dat ..."

6. Vraag door tot het duidelijk voor je is.

Blijf vragen tot je weet wat je wilde weten.

Complimenten geven

1. Ga na wat je leuk vindt bij de ander.

Voorbeeld : hij/zij maakt leuke grapjes, hij/zij kan heel mooi tekenen, hij/zij heeft een heel tof kapsel.

2. Kies wat je wil tonen.

Als je weet wat je leuk vindt, sta je voor de keuze om iets wel of niet te zeggen tegen de anderen. Want je bent kwetsbaar als je jou zo opstelt. Je zou je belachelijk kunnen maken. Laat je daar niet door ontmoedigen, maar denk aan de voordelen:

- Door positief te zijn over de ander, nodig je de ander uit om dit ook te zijn over jou.
- Je zal zelf makkelijker complimentjes aanvaarden.
- Je vriendschap met de ander kan hierdoor veel beter en sterker worden.
- Het wordt leuker om samen te zijn.

3. Kies hoe je dat wil tonen.

Verschillende manieren:

- Zonder woorden (non-verbaal): een knipoog, een waarderende blik, een geschenkje.
- Met woorden (verbaal): “Ik vind jouw grappen heel erg leuk.”
- Een combinatie van verbaal en non-verbaal gedrag is het duidelijkste.

4. Denk na of dit het juiste moment is.

Wil je dat anderen dit ook horen? Is de persoon druk bezig?

5. Kijk de ander vriendelijk aan.

Je lichaamstaal moet overeenkomen met hetgeen je zegt. Zo toon je dat je meent wat je zegt.

6. Wees duidelijk en let op de reactie van de ander.

Laat de andere niet in onzekerheid over wat je bedoelt. Voorbeeld: “Je bent goed.” is zeer onduidelijk! Wees exacter: “Je bent goed in rekenen/dansen/…”

Aanvaardt of negeert de andere jouw waardering? Twijfelt die? Dan kan je meer uitleg geven.

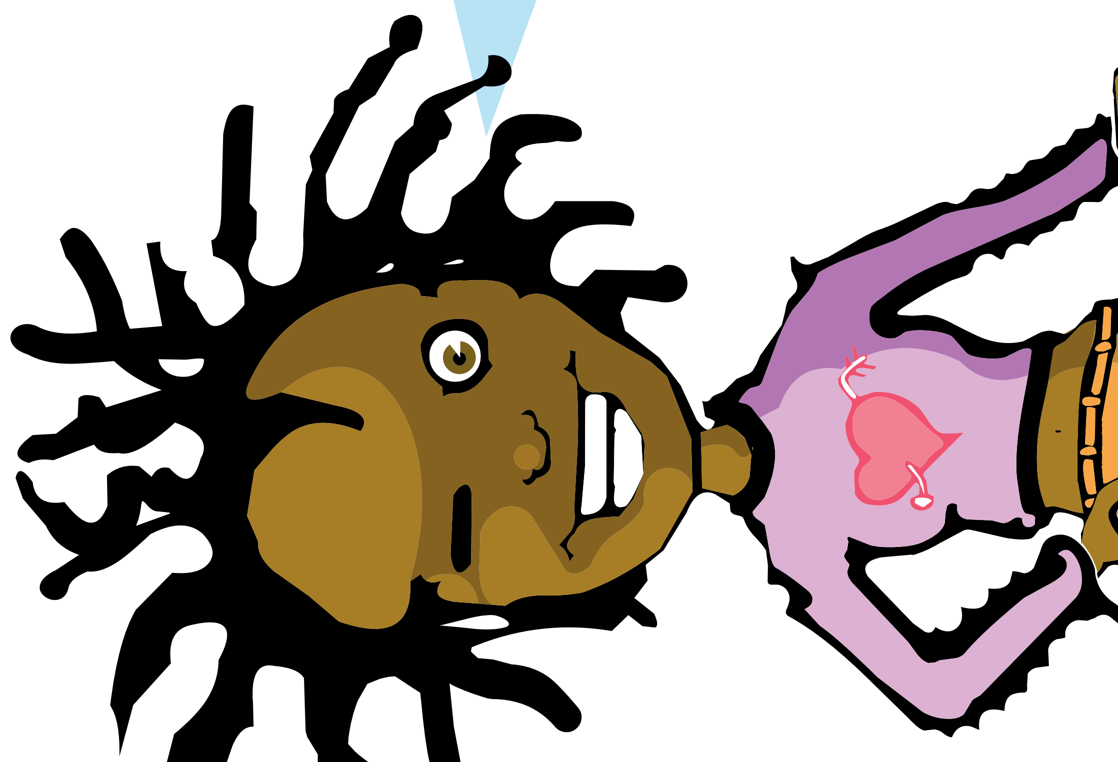
Complimenten krijgen

- Zie het als een geschenkje, gooi het niet zomaar weg.
- Laat tot je doordringen wat de ander precies wil zeggen.
- Behoud oogcontact.
- Laat merken dat je het prettig vindt om een compliment te krijgen.
- Bedank de ander.
- Neem een open houding aan t.o.v. de eigen positieve kenmerken én de positieve uitspraken van de ander. Geef eventueel zelf een compliment.

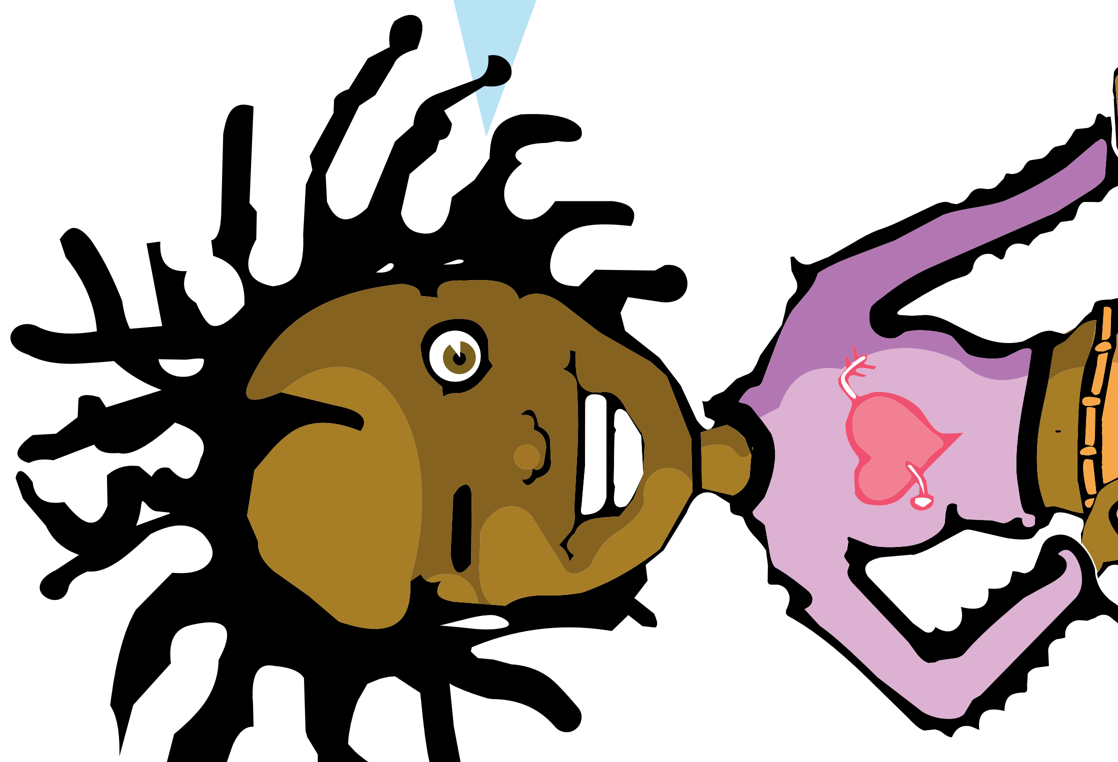
Leren "neen" zeggen



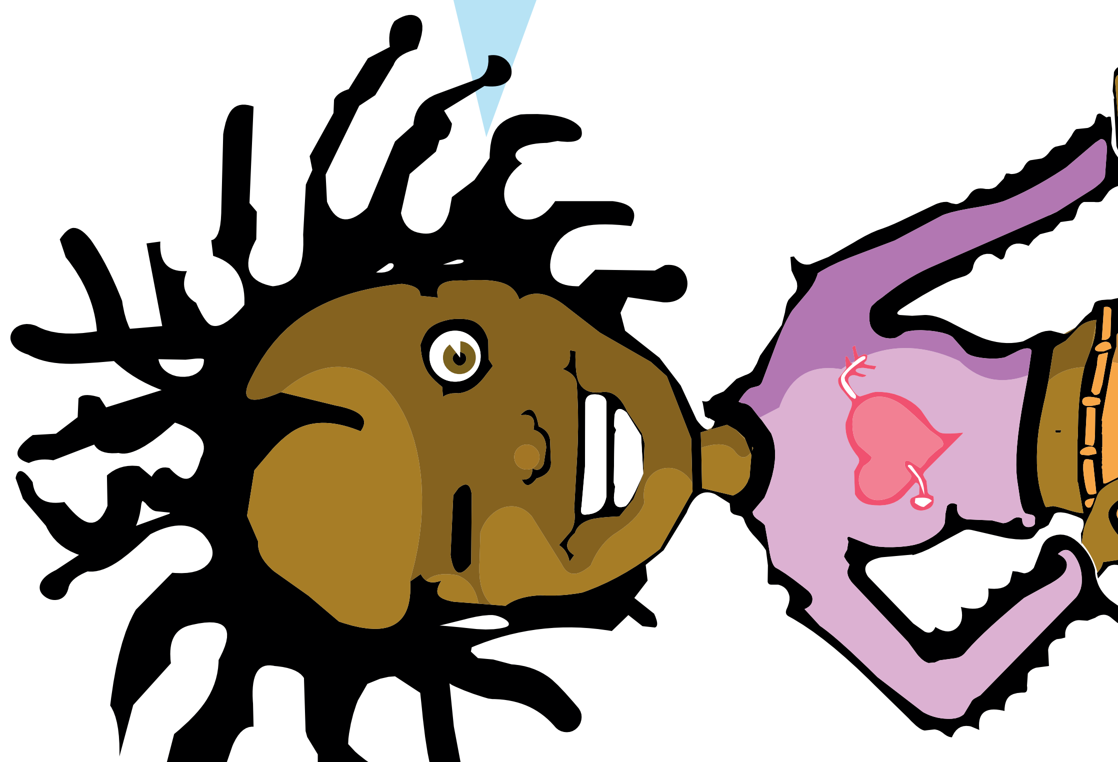
Wat wil ik?
Ja of neen?



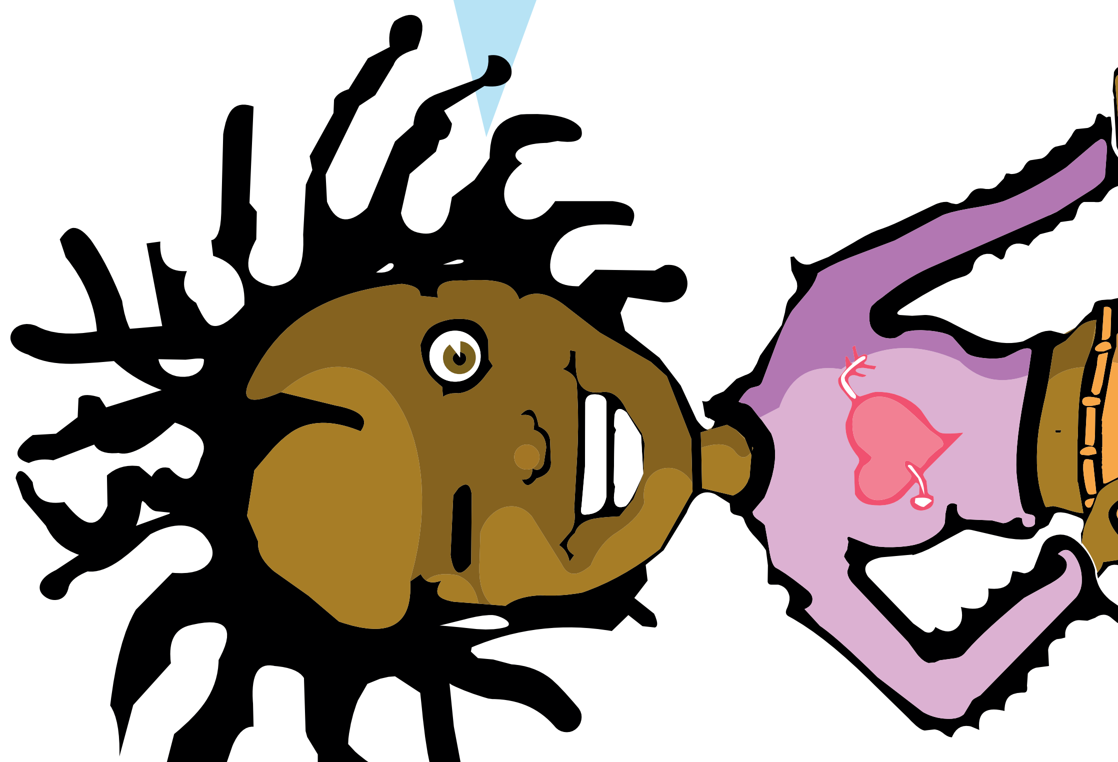
Neen.
(want …)



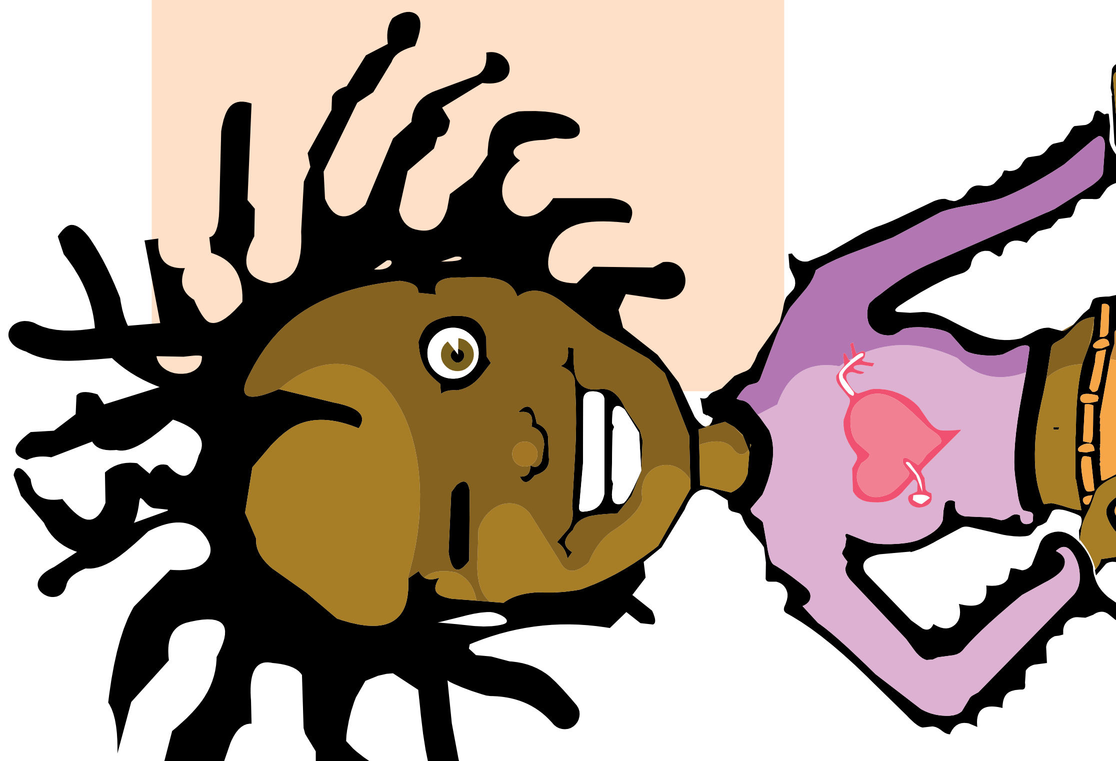
Ik begrijp jou.
Maar toch
zeg ik nee.



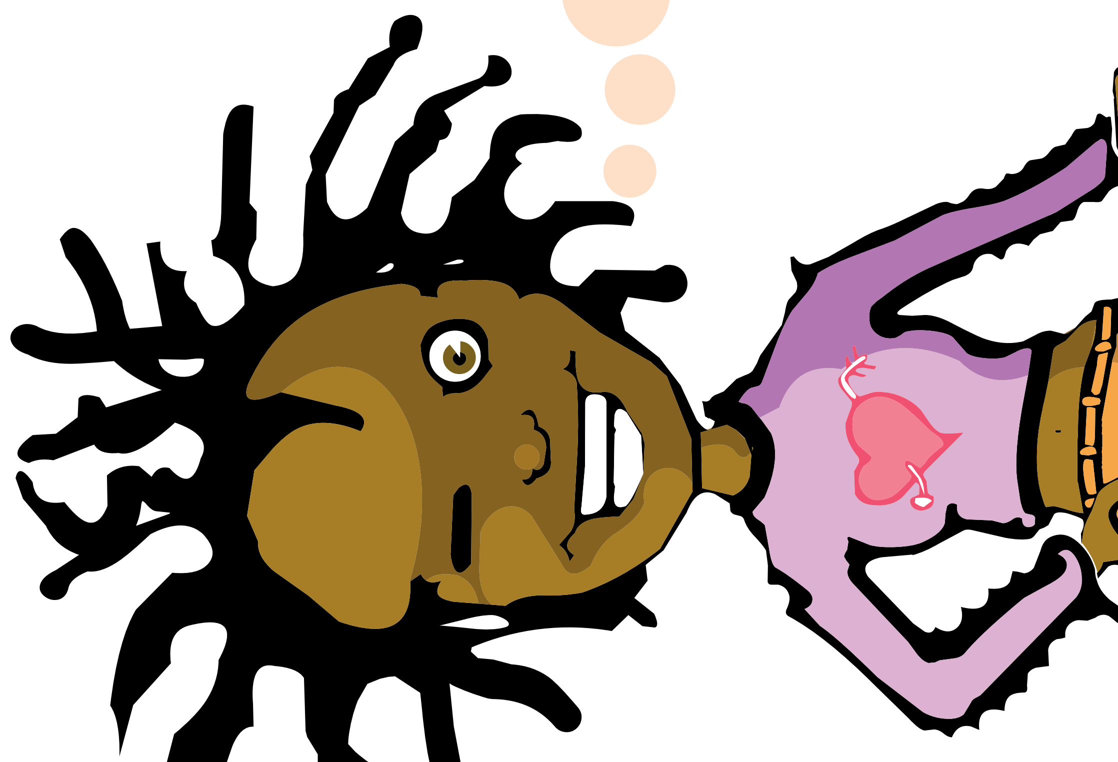
Ik wil er niet
meer over
praten.



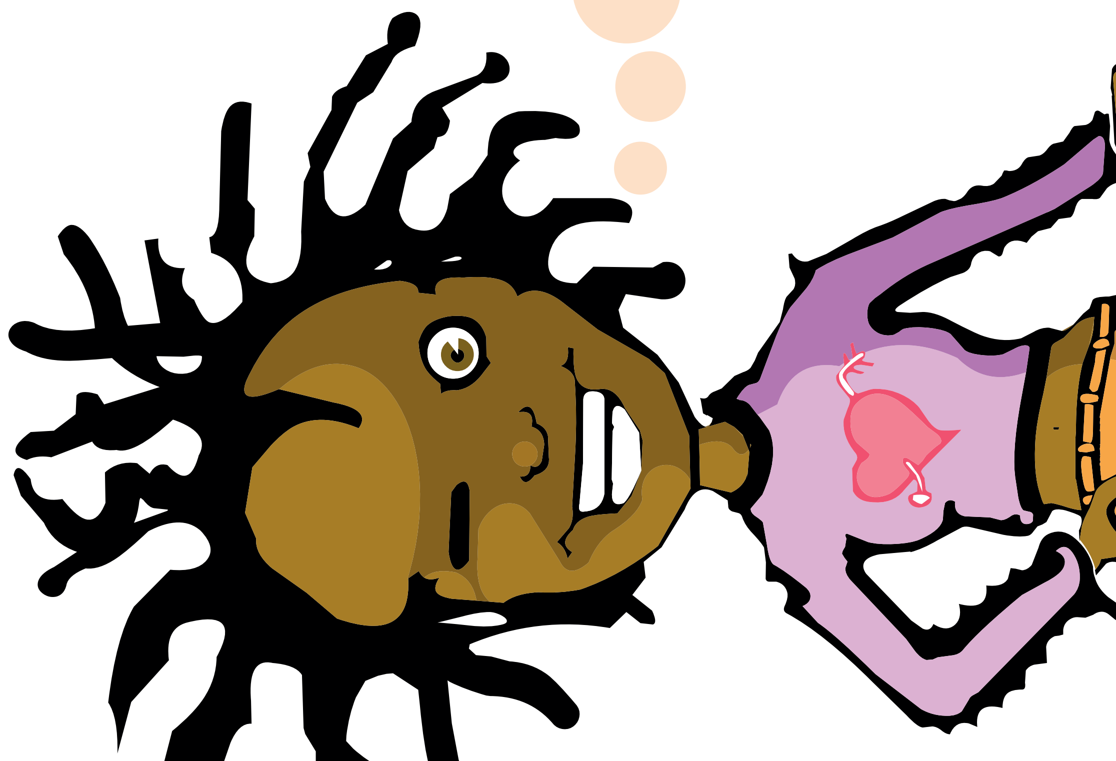
Iets vragen voor jezelf



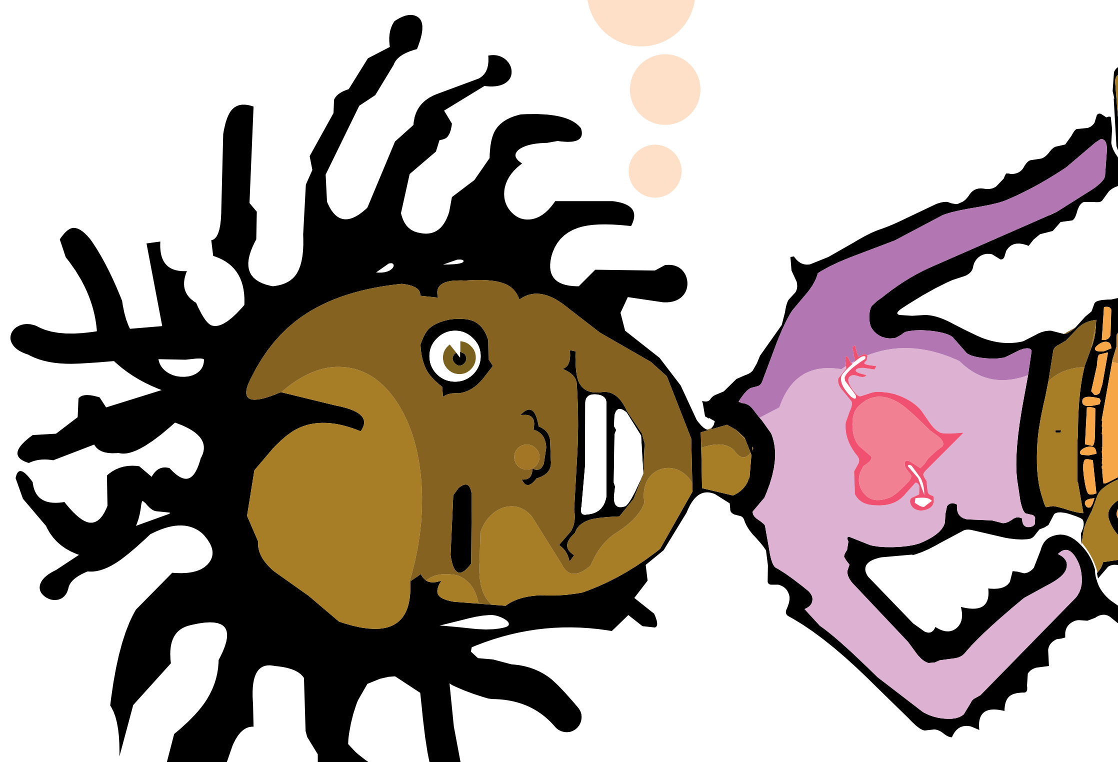
Wat wil ik?



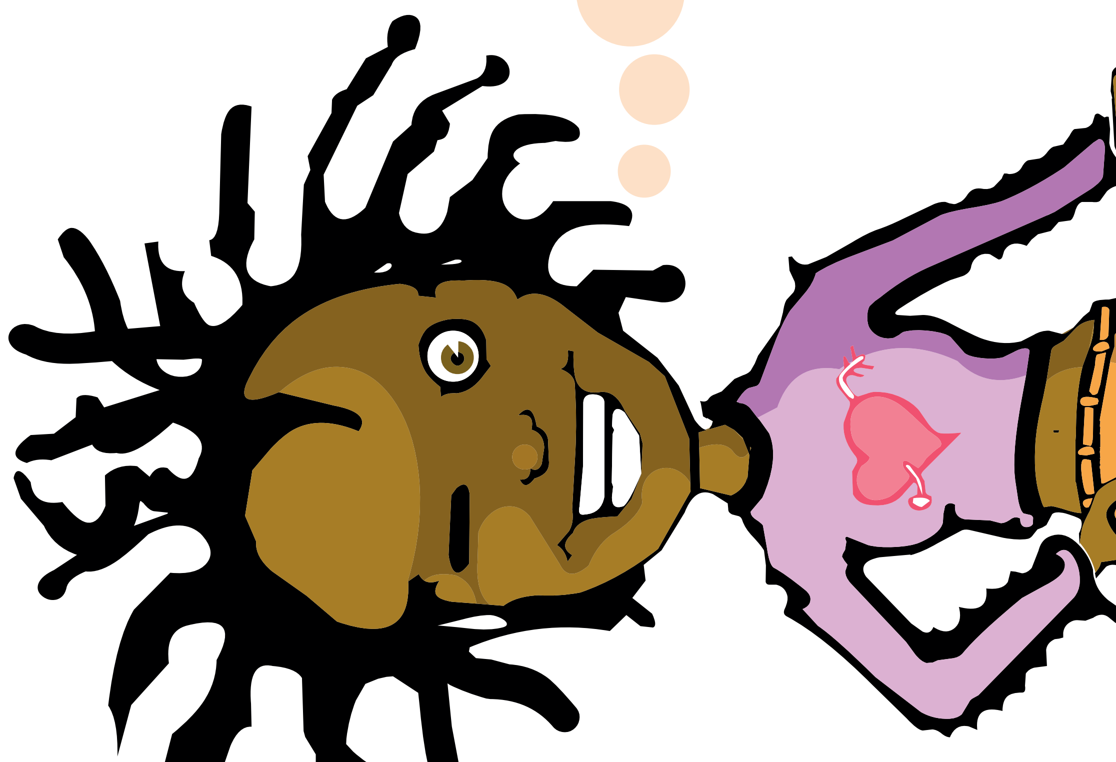
Wat houdt me tegen?



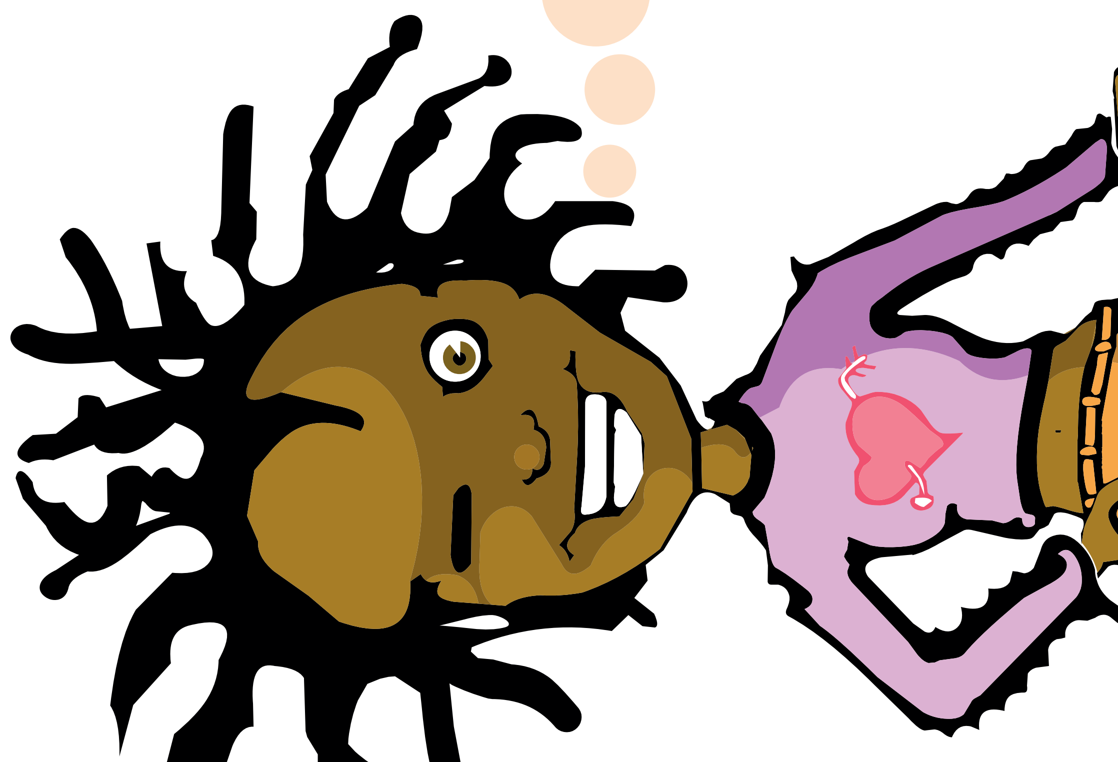
Daar denk ik niet meer aan.



Vraag ik
het nu?



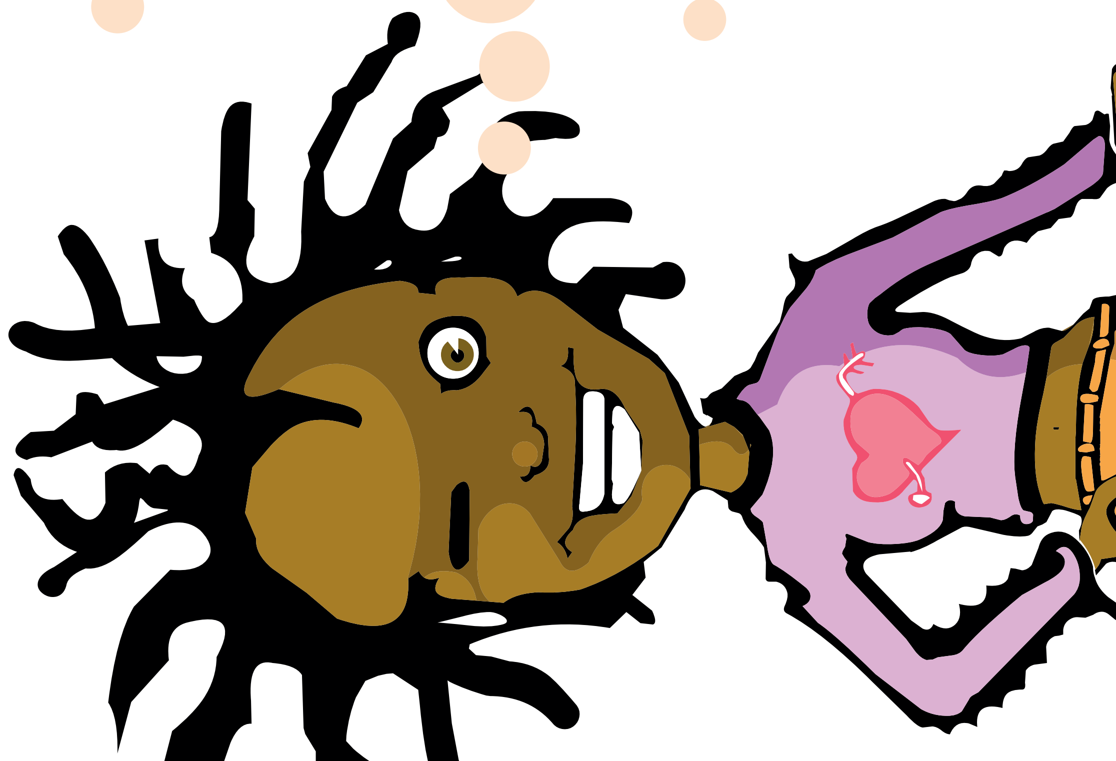
Ik wil graag…



Ik wil graag…

Ik wil graag…

Ik wil graag…



Het wij zeggen neen lied

Wij zeggen: "Neen!"
We hopen iedereen!
Doe ook met ons mee,
Dan vind ik jou oké!
Wij zeggen samen:
"Geen alcohol voor mij!"
Kom, wij willen jou
Er ook heel graag bij!

Soms komen ze bij je staan,
En bieden ze jou iets aan.
Ze vragen je mee te doen,
Je zegt: "Voor geen miljoen!"
Toch blijven ze aandringen ... ah-ah ah ... maar

Wij zeggen: "Neen!"
We hopen iedereen!
Doe ook met ons mee,
Dan vind ik jou oké!
Wij zeggen samen:
"Geen alcohol voor mij!"
Kom, wij willen jou
Er ook heel graag bij!

Soms kijken ze je vreemd aan,
Of laten ze je staan.
Ze geven me een schuldgevoel,
Ze begrijpen niet wat ik bedoel.
Maar 'k hou beide voeten op de grond,
En geen blad voor m'n mond want ...

Wij zeggen: "Neen!"
We hopen iedereen!
Doe ook met ons mee,
Dan vind ik jou oké!
Wij zeggen samen:
"Geen alcohol voor mij!"
Wij willen jou
Er ook heel graag bij!
Tussenspel (vanaf 1.40 tot 2.05)

Wij zeggen: "Neen!"
We hopen iedereen!
Doe ook met ons mee,
Dan vind ik jou oké!
Wij zeggen samen:
"Geen alcohol voor mij!"
Kom, wij willen jou
Er ook heel graag bij!
(4X)

Alcohol en reclame

Werkblad

Naam: ....

Datum: ....

Klas: ....

Vrienden hebben / plezier maken

Klasse hebben / hip zijn

Uniek zijn

Mooi zijn

Stoer zijn

ALCOHOL EN RECLAME

Werkblad oplossingen

Vrienden hebben / plezier maken

Bv. Maes Pils - Maten Makkers Maes

Klasse hebben / hip zijn

Bv. George Clooney - No Martini? No Party

Uniek zijn

Bv. Flügel / Boswandeling

Mooi zijn

Bv. William Lawson / Campari

Stoer zijn

Bv. Jupiler - Mannen weten waarom

Alcohol en reclame



Jullie hebben geluk, want dit is de opdracht:

Maak een tv-reclamespot!

Je krijgt van de leerkracht een digitale camera waarmee je een filmpje kan opnemen.

Draag hier zorg voor. Dit is een belangrijk bezit van de school!

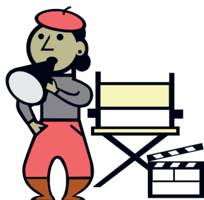
Denk eerst goed na: waar maak je reclame voor? Natuurlijk voor iets wat past binnen ons thema 'Ik zeg neen tegen alcohol'. Denk bv. aan cool zijn zonder alcohol, een gezond drankje enzovoort. Gebruik de slogan die de klas heeft bedacht.

Kijk goed naar jullie takenkaartjes en verdeel deze zonder ruzie te maken!

Veel plezier!

Regisseur

- Houdt de tijd in de gaten
- Is groepsleider: zorgt voor orde, stilte, respect
- Zet samen met de cameraman de 'opnameset' klaar



Acteur 1

- Noteert de spot op papier (gebruik de 'Fiche tv- reclamespot')
- Acteert



Acteur 2

- Helpt acteur 1 om de reclamespot te bedenken
- Acteert



Cameraman

- Zet samen met de regisseur de 'opnameset' klaar
- Neemt de spot op (komt alles goed in beeld?)
- Draagt zorg voor materiaal, zoals de camera



Alcohol en reclame



Jullie hebben geluk, want dit is de opdracht:

Maak een radioreclamespot!

Je krijgt van de leerkracht een computer met microfoon ter beschikking.

Draag hier zorg voor. Dit is een belangrijk bezit van de school!

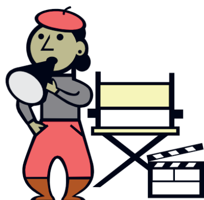
Denk eerst goed na: waar maak je reclame voor? Natuurlijk voor iets wat past binnen ons thema 'Ik zeg neen tegen alcohol'. Denk bv. aan cool zijn zonder alcohol, een gezond drankje. Gebruik de slogan die de klas heeft bedacht.

Kijk goed naar jullie takenkaartjes en verdeel deze zonder ruzie te maken!

Veel plezier!

Regisseur

- Houdt de tijd in de gaten
- Is groepsleider: zorgt voor orde, stilte, respect
- Zet samen met de geluidsman de 'opnameset' klaar



Acteur 1

- Noteert de spot op papier
- Spreekt de spot in



Acteur 2

- Helpt acteur 1 om de reclamespot te bedenken
- Spreekt de spot in



Geluidsman

- Zet samen met de regisseur de 'opnameset' klaar
- Neemt de spot op
- Werkt aan de computer
- Draagt zorg voor materiaal zoals de computer of de microfoon



Alcohol en reclame



Jullie hebben geluk, want dit is de opdracht:

Maak affiches!

Je krijgt van de leerkracht papier en ander knutselmateriaal. Maak iets fantastisch moois en aantrekkelijks.

De ogen van de kijker moeten als het ware uit hun kassen vallen.

Denk eerst goed na: waar maak je reclame voor? Natuurlijk voor iets wat past binnen ons thema 'Ik zeg neen tegen alcohol'. Denk bv. aan cool zijn zonder alcohol, een gezond drankje. Gebruik de slogan die de klas heeft bedacht.

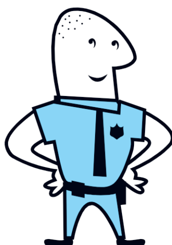
Kijk goed naar jullie takenkaartjes en verdeel deze zonder ruzie te maken!

Werk net en ruim netjes op!

Veel plezier!

Leider en materiaalbewaker

- Doet enkele voorstellen over de keuze van het product waar jullie reclame voor gaan maken
- Is groepsleider: zorgt voor orde, stilte, respect
- Zorgt voor het materiaal: bv. een groot wit papier, verf
- Zorgt voor een veilige plaats om de afgewerkte flyer te bewaren



Ontwerper 1

- Helpt de leider bij de keuze van een product om reclame voor te maken
- Maakt de affiche (samen met de anderen)
- Is creatief en handig



Ontwerper 2

- Helpt de ontwerper bij het kiezen van een product om reclame voor te maken
- Maakt de affiche (samen met de anderen).
- Is creatief en handig



Ontwerper 3

- Helpt de ontwerper bij het kiezen van een product om reclame voor te maken
- Maakt de flyer (samen met de anderen).
- Is creatief en handig



Alcohol en reclame

Volgkaart tv-reclamespot



1) Slogan (gebruik de slogan die de klas bedacht)

....

....

....

2) Thema (product)

....

....

....

3) Wie?

- Welke rol/persoon spelen de acteurs
- Hun eigenschappen, gevoelens

....

....

....

....

....

4) Op welke gevoelens of behoeften speel je in: mooi zijn, uniek zijn, vrienden hebben, plezier maken, stoer zijn, succes in de liefde enzovoort.

....

....

....

....

5) Wat gebeurt er? Hoe loopt het af?

....

....

....

6) Waar en wanneer?

....

....

7) Middelen? (stoelen/tafels, kledij)

....

....

....

Alcohol en reclame

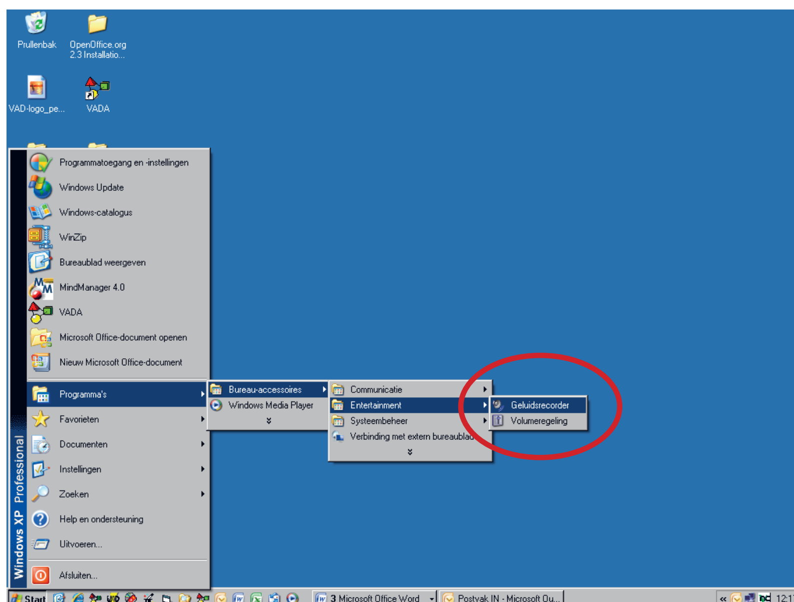
Lees **vóór je aan de slag gaat** de fiche helemaal door. Volg alle stappen zeer nauwkeurig om je ‘gesproken tekst’ op te nemen. Als de computer niet op staat, start je hem eerst op! Wacht tot het bureaublad verschijnt.

Volgkaart radioreclamespot

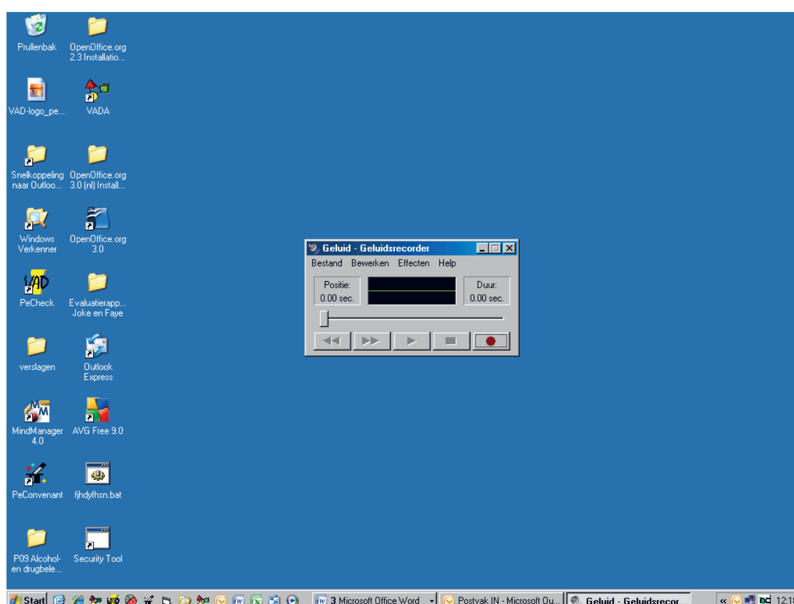
Hoe maak je een geluidsopname met de computer?

Stap 1

Ga naar programma’s → bureau-accessoires → entertainment → geluidsrecorder. Dubbelklik op het pictogram ‘Geluidsrecorder’ (zie de rode cirkel hieronder).



Het programma opent zich op het bureaublad. Dit ziet er zo uit:



Lol zonder alcohol

Stap 2

Sluit de micro aan op de computer. Druk op het groene knopje zodat dit knopje oplicht in het groen.

Stap 3

Zorg dat je mooi recht en goed dicht bij de micro zit én hou je klaar!

Stap 4

Opnemen en stoppen. Klik op het rode bolletje om jouw stem op te nemen (zie rode pijl hieronder). De opname start onmiddellijk.



Ook het balkje verschuift onmiddellijk langzaam naar rechts, je hebt ongeveer 1 minuut tijd om op te nemen. Druk op 'stop' (zie rode pijl hieronder) als je volledige tekst is ingesproken. Als je tijd om is, stopt de opname vanzelf.



Stap 5

Beluister je opgenomen spot. Druk op 'play' (zie rode pijl hieronder).



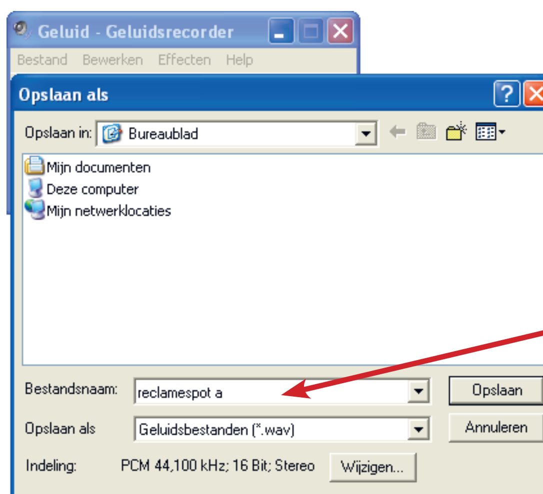
Niet tevreden? Ga dan naar stap 10 (op het einde van deze fiche).

Stap 6

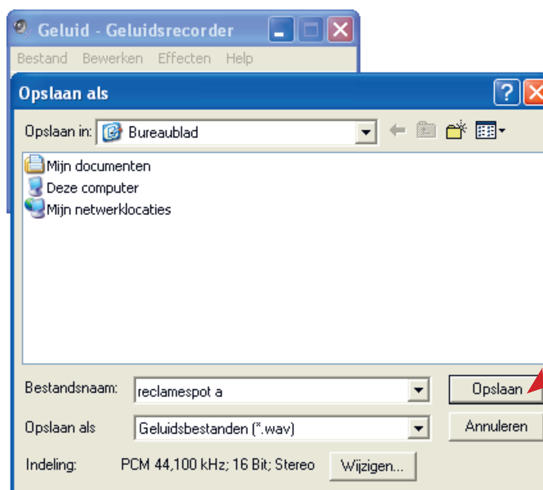
Goedgekeurd? Opslaan! Klik op ‘Bestand’ in de menubalk. Ga naar onder en klik op ‘Opslaan als…’ (zie rode pijl hieronder).



Typ ‘reclamespot a’ in het hokje naast ‘Bestandsnaam’ (zie rode pijl hieronder).



Klik op ‘Opslaan’ (zie rode pijl hieronder).



Stap 7

Sluit het programma 'Geluidsrecorder'. Klik hiervoor op het kruisje (zie rode pijl hieronder).



Stap 8

Als je jouw reclamespot kan zien op het bureaublad, is het gelukt! Goed zo! Je ziet dan 'een muzieknoot op een cd' met daaronder de gekozen naam:



Ook andere symbolen zijn mogelijk, let vooral op de naam van je reclamespot als je het juiste bestand zoekt.

Stap 9

Je bent klaar! Nu kàn je opnieuw beginnen!

PAS OP bij stap 7! Je zal een andere naam (reclamespot b of c of …) moeten kiezen om je tweede gesprek te kunnen opslaan.

Stap 10

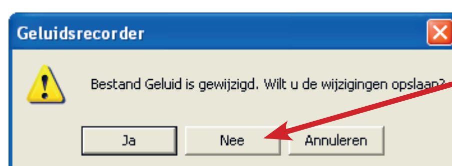
Enkel als je de opname niet goed vond bij stap 6, doe je deze stap!

Niet goedgekeurd? Wissen!

Ga naar 'Bestand' en klik op 'Nieuw'. Er verschijnt een kader (zie rode pijl hieronder).



Klik op 'Nee' (zie rode pijl hieronder).



Je kan nu opnieuw beginnen vanaf stap 4.

wat vond ik ervan?

Quizvragen en antwoorden

1) Je drinkt best geen alcohol voor je 16 bent omdat je hersenen nog volop groeien.

juist fout

Toelichting bij het antwoord *Je drinkt best geen alcohol voor je 16 bent omdat jouw hersenen nog volop in ontwikkeling zijn. Alcohol verstoort die groei. Vooral wanneer je vaak en veel drinkt, kan dit ervoor zorgen dat je je minder goed kan concentreren, je minder goed informatie kan verwerken, je minder nauwkeurig gaat werken, je veel vlugger moe bent enzovoort.*

2) Een glas wijn bevat meer alcohol dan een pint bier.

juist **fout**

Toelichting bij het antwoord *Elke alcoholhoudende drank heeft zijn eigen glas. Als je de drank in het juiste glas drinkt, krijg je per glas toch evenveel alcohol binnen. Eén glas wijn bevat dus evenveel alcohol als een glas bier, ook al zijn de alcoholpercentages verschillend. Enkel bij zwaar bier is dat anders en krijg je met één glas toch meer alcohol binnen.*

3) Als je 15 bent, kan je een pint kopen op café.

juist **fout**

Toelichting bij het antwoord *Om alcohol (bier of wijn) te kunnen kopen op café (of in de winkel), moet je 16 jaar zijn. De winkelier of cafébaas mag ook aan jou vragen om te bewijzen dat je inderdaad 16 jaar bent. Als je niet wil of kan aantonen dat je 16 bent, kan de winkelier of cafébaas weigeren om je alcohol te verkopen. Om sterkedrank te mogen kopen, moet je 18 jaar zijn.*

4) Onder invloed van alcohol zal je nooit agressiever zijn.

juist **fout**

Toelichting bij het antwoord *De meeste mensen krijgen een ontspannen gevoel als ze drinken omdat alcohol de hersenen verdooft. Maar sommige mensen worden juist verdrietig of boos. Alcohol zorgt er ook voor dat je je zelfbeheersing verliest, en sommige mensen worden dan agressief.*

5) Als je alcohol gedronken hebt, kan je makkelijker iets onthouden.

juist **fout**

Toelichting bij het antwoord *Integendeel: alcohol verdooft de hersenen. Omdat je hersenen verdoofd zijn, werken ze minder goed. Gevolg: je kunt je niet goed concentreren.*

6) Alcohol drinken en sporten gaat goed samen.

juist **fout**

Toelichting bij het antwoord *Alcohol en sport gaan niet samen: je uithoudingsvermogen wordt kleiner, je hebt meer kans op blessures en je hart moet harder pompen, je spieren verzuren en voelen moe en stijf aan.*

7) Mixdrankjes bevatten weinig alcohol. Je wordt er minder snel dronken van.

juist fout

Toelichting bij het antwoord *Mixdrankjes smaken fris en geven de indruk licht te zijn maar bevatten evenveel en soms zelfs meer alcohol dan een gewoon pintje. Je zal dus even snel dronken worden. Daarbij komt nog dat ze – omdat ze zoet smaken – vlotter naar binnen lopen zodat je ongemerkt meer drinkt.*

8) Alcohol verdooft de hersenen.

juist **fout**

Toelichting bij het antwoord *Alcohol verdooft de hersenen. Dat voel je als je wat gedronken hebt: je wordt licht in je hoofd. Alcohol verdooft o.a. de delen die instaan voor geheugen, zelfbeheersing, coördinatie, zintuigen. Alcohol heeft dus een impact op wat je denkt, doet en voelt.*

9) Alcohol is niet geestelijk verslavend.

juist **fout**

Toelichting bij het antwoord *Iemand die alcoholverslaafd is, kan niet meer zonder alcohol. Het hele denken en doen wordt bepaald door alcohol. Wat er ook gebeurt: alcohol komt altijd op de eerste plaats. Vaak beseft die persoon zelf niet dat alcohol hem ziek maakt.*

10) Alcohol wordt in het lichaam afgebroken door de lever.

juist fout

Toelichting bij het antwoord *Alcohol komt via je bloed ook in je lever terecht. De lever is het orgaan dat alle vreemde en giftige stoffen uit het bloed afbreekt. Ook alcohol is voor het lichaam een giftige stof. De lever breekt 95% van alle alcohol, die zich in het lichaam bevindt, af. De rest gaat via plassen, ademhalen en zweten naar buiten. Vandaar dat je, als je gedronken hebt, ook naar alcohol kan ruiken en een 'raar' luchtje kan hebben.*

Wat vond ik ervan?



Juist

Fout